

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

**Studijní obor
(kombinace):** Pedagogika volného času

**Plavecká výuka dětí mladšího školního věku
Swimming teaching primary school children
Schwimmen Lehre Kindern im Schulalter**

Bakalářská práce: 10–FP–KPP– 54

Autor:

Michaela Kuříková

Podpis:

Adresa:

Podhorská 114, Jablonec nad Nisou, 466 01

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš.

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
83	1	8	6	22	11+1 CD

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne: 15. 6. 2011

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra pedagogiky a psychologie

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(pro bakalářský studijní program)

pro (kandidát): Michaela Kuříková
adresa: Podhorská 114, Jablonec nad Nisou, 466 01
studijní obor (kombinace): Pedagogika volného času
Název BP: **Plavecká výuka dětí mladšího školního věku**
Název BP v angličtině: **Swimming teaching primary school children**
Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš
Konzultant:
Termín odevzdání: květen 2011

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanát Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne: 14. 6. 2011

děkan

vedoucí katedry

Převzal (kandidát): _____

Datum: _____

Podpis: _____

Název BP:	Plavecká výuka dětí mladšího školního věku
Vedoucí práce:	Mgr. Radim Antoš
Cíl:	Vypracovat návrh plavecké výuky pro děti mladšího školního věku
Požadavky:	<p>Zjistit úroveň plavecké výuky na Liberecku.</p> <p>Shrnout teoretická východiska přínosu plavání mladšího školního věku.</p> <p>Vypracovat návrh pro výuku plavání školních družin v Jablonci nad Nisou.</p>
Metody:	Pomocí ankety zjistit míru uplatnitelnosti plavecké výuky ve školních družinách
Literatura:	<p>PÁVKOVÁ, J. A kol. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařazení. 1. vydání Praha: Portál, 1999. 232 s. ISBN 80-7178-295-5</p> <p>RESCH, J., KUNTNER, E. Jak se neutopit : Učíme se plavat hrou a vesele. 1997 Olomouc: HAMEX. ISBN 80-85783-18-5</p> <p>DOSTÁL, P., HOCH, M., BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, T., HOLINSKÝ, W. Plavecký výcvik: Kroužky plavání na školách a jiné formy plaveckého výcviku. Český ústřední výbor Českého svazu tělesné výchovy: Jihočeské tiskárny. Výbor svazu plaveckých sportů ČÚV ČSTV. 1988</p> <p>JANSA, P., DOVADIL, J. a spoluautoři. Sportovní příprava: Vybrané teoretické obory. 1. vydání Příbram: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3</p>

Čestné prohlášení

Název práce: Plavecká výuka dětí mladšího školního věku
Jméno a příjmení autora: Michaela Kuříková
Osobní číslo: P08000368

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci, nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 14. 6. 2011

Michaela Kuříková

Plavecká výuka dětí mladšího školního věku

Anotace

Bakalářská práce se zabývá propojením plavecké výuky se školní družinou.

Cílem je vypracovat na základě načtené literatury a zkušeností návrh plavecké výuky pro děti mladšího školního věku.

Práce obsahuje teoretické informace zdravotní klady a historii plavání. Jsou zde popsány plavecké způsoby a cílová skupiny.

Návrh má deset lekcí plavecké výuky v prostorách plaveckého bazénu v Jablonci nad Nisou. Kde se děti mladšího školního věku naučí základní plavecké dovednosti a dva základní plavecké způsoby.

Závěry této práce mohou být inspirací pro plavecké školy a školní družiny.

Klíčová slova: plavání, mladší školní věk, školní družina, plavecký styl – kraul, znak, prsa, motivace, plavecké lekce

Swimming teaching primary school children

Summary

This bachelors's thesis deals with interconnecting swimming teaching after-school clubs. The aim is to develop on the basis of experience and loaded literature design swimming lessons for primary school children.

The first part includes theoretical information from a range of swimming sport, health benefits, history and general characteristics of swimming styles and audiences.

The second part deals with ten sessions of swimming lessons in the swimming pool area in Jablonec nad Nisou.

The conclusions of this work can be an inspiration for swimming school and after-school clubs.

Key words: swimming, primary school children, after-school clubs, swimming style - crawl, backstroke, breaststroke, motivation, swimming lesson

Schwimmen Lehre Kindern im Schulalter

Zusammenfassung

Diese Arbeit beschäftigt sich mit Verbindungstür Schwimmen Unterricht nach der Schule. Ziel ist es, auf der Grundlage von Erfahrungen und geladen literatur Design Schwimmkurse für Kinder im Grundschulalter zu entwickeln.

Der erste Teil beinhaltet theoretische Informationen aus einer Reihe von Schwimm-Sport, die Gesundheit, Geschichte und allgemeinen Merkmale des Schwimmens Stile und Zielgruppen.

Der zweite Teil befasst sich mit zehn Sitzungen von Schwimmunterricht im Schwimmbad in Jablonec nad Nisou.

Die Schlussfolgerungen dieser Arbeit kann eine Inspiration für Schwimmschule und Horte.

Obsah

Úvod.....	10
1 Cíl práce.....	11
1.1 Hlavní cíl práce.....	11
1.2 Dílčí úkoly práce.....	11
2 Obecné informace o plavání.....	12
2.1 Plavání ze tří úhlů a jeho zdravotní klady.....	12
2.2 Fyzikální vlastnosti vodního prostředí.....	14
2.2.1 Hydrostatika.....	14
2.2.2 Hydrodynamika.....	14
2.3 Bezpečnost a hygienické zásady plavecké výuky.....	16
2.3.1 Bezpečnost.....	16
2.3.1 Hygiena.....	17
3 Metodika plavání.....	18
3.1 Historický vývoj vyučovacích metod plavání.....	18
3.2 Historie metodiky plavání v Českých zemích.....	19
3.3 Základní plavecké dovednosti.....	20
3.4 Etapy plavecké výuky.....	21
3.5 Metody a činnosti pedagogů plavání.....	22
3.5.1 Vzdělání pedagogů plavání.....	23
3.5.2 Metody učitelů plavání.....	23
4 Plavecké způsoby.....	25
4.1.1 Kraul.....	26
4.1.2 Znak.....	27
4.1.3 Prsa.....	28
4.2 Plavecké vybavení.....	29
4.2.1 Plavecké a nadlehčovací pomůcky.....	29
4.2.2 Historie	29
4.2.3 Současnost.....	29
4.3 Základní vybavení plavce.....	30
5 Věkové zvláštnosti.....	32
5.1 Mladší školní věk.....	32
5.1.1 Věkové zvláštnosti této skupiny.....	32
5.1.2 Tělesný vývoj.....	32

5.1.3 Psychický a sociální vývoj.....	32
5.1.4 Kázeňské a vývojové problémy.....	33
5.2 Školní družina.....	33
5.2.1 Historický vývoj.....	33
5.2.2 Školní družina – cíle, funkce, poslání.....	34
6 Struktura plavecké jednotky.....	35
6.1 Vliv a smysl herních prvků v plavecké výuce.....	35
6.1.1 Osobní postřehy k výuce.....	36
6.2 Přehled metodických cvičení a her použitých v programu.....	37
6.2.1.1 Dýchání.....	37
6.2.1.2 Splývání.....	38
6.2.1.3 Skoky z okraje bazénu.....	39
6.2.1.4 Orientace ve vodě.....	40
6.2.1.5 Rozvoj pocitu vody.....	41
6.2.1.6 Soutěže družstev.....	41
6.2.1.7 Opičí dráhy.....	42
7 Výzkumná část.....	43
7.1 Plavecká škola Jičín.....	43
7.2 Soukromá plavecká škola Liberec.....	45
7.3 Soukromá plavecká škola Jablonec nad Nisou.....	47
7.4 Ankety zjišťující míru zájmu rodičů o plavání školních družin.....	50
8 Výstavba programu.....	51
8.1 Očekávané výstupy lekcí.....	54
8.2 Program.....	57
8.3 Ekonomické náklady na kurz.....	68
9 Závěr.....	69
Seznam literatury.....	70
Seznam příloh.....	72

Úvod

Bakalářská práce je zaměřena na plaveckou výuku a její vhodné propojení se školní družinou.

Před zadáním bakalářské práce každý student přemýšlí o výběru témat. Studovaný obor pedagogika volného času umožňuje tento výběr rozšířit, přemýšlet nad obrovskou škálou různých směrů, odvětví a zaměření. Kvůli zálibě ve vodním prostředí jsme si vybrali plavání.

Již od útlého věku jsem se věnovala plavání, později trenérství a také výuce malých plavců. Doufám, že znalosti získané dlouholetým spojením mého života s plaváním, budou přínosem pro mou práci. V předposledním ročníku vysoké školy jsem začala pracovat jako vychovatelka ve školní družině a zde vznikl nápad propojit volný čas dětí s plaváním. Dnešní populace je sužována obezitou a dalšími civilizačními chorobami, proto dle našeho názoru by měla být každá pohybová aktivita podpořena a i proto vznikla tato práce.

1 Cíl práce

1.1 Hlavní cíl práce

Vypracovat návrh plavecké výuky pro děti mladšího školního věku.

1.2 Dílčí úkoly práce

1. Charakterizovat plavání, shrnout teoretická východiska přínosu plavání.
2. Přiblížit historický vývoj plavání, metodiku a práci učitelek plavání.
3. Charakterizovat stav plavecké výuky v Jičíně, Liberci a Jablonci nad Nisou.
4. Pomocí ankety zjistit zájem rodičů dětí mladšího školního věku o plavání školních družin.
5. Vypracovat návrh plavecké výuky pro děti mladšího školního věku navštěvující školní družiny.

2 Obecné informace o plavání

2.1 Plavání ze tří úhlů a jeho zdravotní klady

O plavání je toho napsáno mnoho. Pro mě vytváří tři hlavní proudy. Plavání jako sport, olympijská disciplína tvořená čtyřmi plaveckými styly a týmovými štafetami.

Dále plavání jako existenční podmínka života člověka v důsledku jeho ochranné potřeby a případné pomoci ostatním ve vodním prostředí. Již ve starém Řecku bylo plavání na vysokém místě ve společenském hodnocení. Patřilo mezi základní znalosti a dovednosti člověka. V dnešní moderní společnosti, v důsledku technického rozvoje, již není podmínkou existence člověka. Plavání se však jistě podílí na obohacení a zkvalitnění lidského života.

Poslední funkci má plavání z hlediska zdraví. Pohyb jako takový je důležitým prostředkem pro zachování zdraví a prevence předčasněmu stárnutí. Základních zdravotních aspektů je hned několik:

1. Plavání rovnoměrně zatěžuje svalstvo celého pohybového aparátu, především velké svalové skupiny. Zapojujeme do pohybu svaly, které jsou v běžném životě zanedbány, například svaly kyčelního kloubu. Hydrostatický vztlak přispívá k relaxaci svalů, tím pomáhá střídat stav napětí a uvolnění, což je základem ekonomického úsilí při sportu i pracovním výkonu.
2. Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku rovněž odlehčují páteři, pomáhají nám vykonávat pohyb, aniž bychom páteř a končetiny zatěžovali vlastní hmotností. Zároveň tento vztlak umožňuje provádět pohyb ve vodním prostředí i lidem s omezenou hybností.
3. Dále ve vodorovné poloze má srdce snadnější práci cirkulace krve, jelikož nepřekonává zemskou přitažlivost a hydrostatický tlak krevního sloupce. Hydrostatický tlak také působí na povrchové žíly, ty se stlačením vyprazdňují a krev se dostává do nitro hrudního prostoru a naplňuje zde velké žíly a srdce více, než v běžných podmínkách.

4. V důsledku předchozího bodu plavání příznivě ovlivňuje i dýchací systém. V závislosti na hloubce ponoru je na plíce kladen tlak až 30 kilogramů a dýchací svaly musí tento tlak překonávat, což vede k posílení. K dalšímu posílení dýchacího aparátu dochází ve snaze o intenzivní výdech.
5. Faktem, který stojí za zmínku je také to, že vzduch těsně u hladiny vody je mimořádně čistý, bezprašný a nasycený vodními parami.
6. Plavání má také vliv na udržování dobré kloubní pohyblivosti, tento fakt je významný především pro starší osoby, které se zabývají jednostrannou činností ve své profesi.
7. Dostáváme se k další důležité vlastnosti vody a to je její tepelná vodivost, která má významný vliv na náš termoregulační systém. Napomáhá otužování, odolnosti proti náhlým změnám teplot a odolnosti proti infekcím.
8. Plavání patří mezi cyklická cvičení, která jsou prováděna delší dobu s přiměřenou intenzitou. To vede k rozvoji vytrvalostní kapacity. Dále pohyb ve vodním prostředí zvyšuje energetický výdej organismu a tím se výrazně zvyšuje metabolická činnost.
9. Specificky pozitivní vliv má plavání na duševní funkce a to zejména střídáním napětí a uvolnění, což vyvolává zklidňující pocity. Má pozitivní vliv na běžné civilizační choroby jako je neuroticismus, nespavost, deprese a další. Plavání je často předepisováno lékaři pro lidi s nadváhou jako nejvhodnější pohyb (šetrnost pro klouby).
10. Je počítáno jako prostředek mentální hygieny člověka, osvědčeným prostředkem regenerace psychických i fyzických sil. Běžnou součástí dovolené a volného času a to především v letním období.
11. V neposlední řadě je plavání aktivita s nejnižším úrazovým rizikem, jelikož vodní prostředí neumožňuje prudké pohyby a tlumí nárazy, které nejčastěji vedou k zraněním aktivního i pasivního pohybového aparátu.

(Bělková, 1994), (Bělková 1998)

2.2 Fyzikální vlastnosti vodního prostředí

Lidské tělo ve vodním prostředí podléhá hned několika zákonům, jsou to hydromechanický, respektive hydrostatický (tlak, vztlak, váha a hustotu vody) a hydrodynamický (rychlost a odpor vody). (Koudelka, Bubník, Schmid, 1960)

2.2.1 Hydrostatika

Pro stojatou kapalinu v ohledu na přitažlivost Země platí tři základní zákony. Tlak rostoucí úměrně s hloubkou, Pascalův zákon a velikost měrného tlaku v kapalině. Dále je tu ještě čtvrtý zákon, se kterým se setkáme ve všech plaveckých aktivitách – Archimédův zákon: „Těleso ponořené do kapaliny je nadlehčováno silou, rovnající se tíze kapaliny stejného objemu jako je ponořená část těla.“ Průměrná hustota těla je jen o něco větší než hustota vody, a i proto se lidé velice snadno mohou naučit plavat. Hustota těla je samozřejmě individuální a závisí na skladbě, tuková tkáň má nižší hustotu než tkáň svalová nebo kosti. Velký význam v tomto průměru má také vitální kapacita plic. „Měří se spirometrem jako objem maximálního výdechu po předchozím co největším nádechu, tj. představuje součet dechového objemu, inspiračního rezervního objemu a expiračního rezervního objemu“.(JANSÁ, Petr; DOVALIL, Josef. *Sportovní příprava : Vybrané teoretické obory*. Vyd. 1. Příbram : Q-art, 2007. Funkční změny při pohybové činnosti, s. 104. ISBN 80-903280-8-3.) Tento fakt se ještě upevňuje v hustší kapalině tedy v mořské vodě, která má téměř stejnou hustotu jako lidské tělo. (Hofer, 2000)

2.2.2 Hydrodynamika

Pokud se chce plavec ve vodním prostředí pohybovat, musí použít sílu končetin. Aby byla síla končetin co nejlépe využita, plavec musí zaujmout na vodě základní polohu. Zde je to vodorovná poloha na znak nebo na prsa. V těchto polohách se tělo opírá o vodu největšími plochami a je lehce neseno. Neoptimálnější je samozřejmě vodorovná poloha těla, jelikož v té plavec překonává nejmenší odpor vody. Plavec by se měl snažit o zpevnění těla a o to, aby mu žádná část těla nezůstávala vynořena, proto dobří plavci noří pod vodu i obličej.

Z těchto údajů je vidět, že pro hydrodynamiku je nejdůležitější odpor vody, který se samozřejmě mění s tvarem těla plavce a s rychlostí s kterou se plavec pohybuje. Tento fakt se umocňuje u krátkých sprintů, kde je rychlost plavce největší a tím se zvětšuje i odpor vody. V překonávání odporu nám slouží záběrové plochy a síla kterou se o vodu opírají. Tento jev lze snadno objasnit Newtonovým zákonem akce a reakce. Dle Ing. Kopřivy lze vyjádřit takto: „Plavec se pohybuje dopředu tím, že tlačí vodu dozadu; je-li akcí záběrová síla, která směřuje dozadu, je reakcí síla, která žene plavce kupředu. Záběrový pohyb, z něhož vzniká síla, je z fyzikální stránky tím vydatnější, čím více směřuje dozadu, tedy v obráceném směru pohybu plavce.“ (KOUDELKA, Josef; BUBNÍK, Miroslav; SCHMID, Ludvík. *Plavání mládeže : Pomocná kniha pro učitele tělesné výchovy*. Vyd. 1. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1960. Hydrodynamika, s. 11. ISBN 050-0-03.) Největší význam ze záběrových ploch má dlaň pro svůj tvar a pro dolní končetiny je to chodidlo. (Koudelka, Bubník, Schmid, 1960)

Když hovoříme o odporu nesmíme zapomenout zmínit také odpor tření. Tím myslíme především tření povrchu těla s mezní vrstvou vody, tedy vrstvou přiléhající na tělo. Toto téma bylo v poslední letech, co se týče plaveckého sportu, hojně diskutované. Především ve spojitosti se změnou norem používaného plaveckého vybavení, tedy typů a materiálu ze kterého se vyrábí plavky. Dříve byly povolovány dlouhé celé tělo pokrývající kombinézy z látek odpuzujících vodu. Tyto plavky se podobaly neoprénu. FINA (Fédération Internationale de Natation, mezinárodní federace, uznávaná olympijským výborem, pro správu mezinárodní soutěže ve vodním sportu) dohlíží na pět plaveckých sportů (plavání, potápění, synchronizované plavání, vodní pólo a plavání na otevřené vodě) určuje jmenovitě, které plavky od určených výrobců jsou uznávány jako vhodné pro světové plavecké soutěže.

Dalším druhem odporu je tzv. tvarový odpor, který je hnací a současně brzdícím faktorem při plaveckých záběrech. Plavec se má snažit zaujmout základní plaveckou polohu a vhodně nastavit úhel záběrových ploch.

Třetím a poslední odporem je vlnovitý odpor. Odvíjí se od souhry všech pohybů plavce a vhodných poloh při celkové souhře plaveckých temp. Typické je, že plavci

s dobrou plaveckou technikou mají menší vlnovitý odpor než začátečníci. Vyhýbají se všem nadbytečným pohybům. (Čechovská, Miler, 2008)

2.3 Bezpečnost a hygienické zásady plavecké výuky

2.3.1 Bezpečnost

Zajištění bezpečnosti je jedním z hlavních úkolů plaveckého pedagoga. Bezpečnost učitel plavání zajišťuje především organizací a dodržováním všech zásad. Bohužel bezpečnosti není nikdy dost a i proto je v metodickém pokynu MŠMT psáno, že pedagogický pracovník, krom učitele plavání, by měl být přítomen po celou dobu plaveckého výcviku. Toto pravidlo bývá velice často třídními učiteli opomíjeno a i proto se čas od času stávají fatální nehody. Aby k těmto nehodám nedocházelo, každá škola je nucena uzavřít s plaveckou školou řádnou smlouvu, která by měla zahrnovat řádné rozdělení zodpovědnost mezi pedagogické pracovníky a pracovníky plavecké školy. Vzor běžné smlouvy je uveden v příloze 1.

Podle metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních je maximální počet dětí ve skupině na vyučujícího 15 a u žáků-neplavců 10. (Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, V Praze dne 22. prosince 2005, Č.j.: 37 014/2005-25).

Dále poté, v ohledu na bezpečnost, má každý bazén svůj vnitřní řád s kterým mají být děti seznámeny před začátkem výuky a každá plavecká škola má svůj řád a popis práce pro své zaměstnance.

Zásady bezpečnosti by se tedy daly shrnout do těchto bodů:

1. Plavecký výcvik lze pořádat pouze v bezpečném a hygienicky přijatelném bazénu či koupališti.
2. Před zahájením plavecké výuky musí mít každý žák potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti pro plavecký výcvik.
3. Učitel plavání musí být seznámen s umístěním lékárničky a telefonu v prostoru

- bazénu, není-li přítomen plavčík.
4. Dojde-li k nehodě či úrazu, učitel postupuje dle zásad první pomoci. Učitel plavání musí být každý rok znovu proškolen o základech první pomoci a záchraně tonoucího.
 5. Žáci, stejně jako při vyučovacích hodinách ve škole, musí dbát pokynů učitele plavání a chovat se tak, aby nezavinily úraz sobě a druhé osobě.
 6. Při příchodu do bazénu si musí sundat šperky, prstýnky, řetízky a větší náušnice. Zabrání tím ztrátě i zranění.
 7. Učitel plavání musí vést hodinu tak, aby měl stále přehled o všech členech své skupiny. Žáci nesmí svévolně opouštět prostor jim vytyčený pro výuku.

2.3.1 Hygiena

Osobní hygiena

Obsahem plavecké výuky je i vytváření kulturně společenských návyků a sebeobslužná činnost. Každé dítě by mělo mít svůj ručník a před vstupem do bazénu na něj má být dohlédnu, aby se umylo mýdlem, což je ostatně napsáno v řádu bazénu. Velice důležité je také při odchodu kontrolovat, zda se dítě dostatečně osušilo. Kontraindikace účasti na výuce jsou nachlazení, otevřené rány, kožní choroby, akutní oční a ušní potíže a gynekologické problémy.

Hygienické normy pro plavecké bazény

Plavecké bazény jsou vedeny podle vyhlášky č. 135/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch, vodní plochy s teplotou do 28°C. Bazény s vyšší teplotou jsou nazývány koupelové bazény. Dále vyhláška určuje jakost vody, hloubku, kapacitu, vybavenost a další normy dle velikosti bazénu. (Vyhláška č. 135/2004 Sb. kterou se stanoví hygienické požadavky na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch, ze dne 17. března 2004, ze zákona číslo 258/2000 Sb.- o ochraně veřejného zdraví)

3 Metodika plavání

3.1 Historický vývoj vyučovacích metod plavání

1. Samouci

Samouky byly vlastně všichni obyvatelé přímořských zemí, kteří z bezpečnostních a ekonomických důvodů museli zvládat pohyb ve vodním prostředí. Do této kategorie patřili především námořníci, rybáři, objevitelé a cestovatelé. První učebnice pro samouky od Mikoláše Wynemanna z Ingolstadtu „Colymbetes sive de arte natandi“ je z roku 1538.

2. Metoda individuální – metoda bidla

Proč právě metoda bidla? Tato metoda se začala používat pro výcvik vojáků o sto let později. Jejím průkopníkem byl německý pedagog Guts-Muths, který v roce 1790 zavedl ve Schneefenthalu výuku plavání. Zabýval se především výukou stylu prsa a to ve vertikální poloze na souši. V tomto pochytil inspiraci od jistého mnicha Bernadiho. Pro účely výuky na suchu sestrojil několik strojů, ale bohužel přeceňoval jejich význam a podceňoval problém adaptace lidského organismu na vodní prostředí.

Jeho metody byly zavedeny u armády v Německu počátkem 19. století. Generál Ernest von Pfuel nechal v Praze a v Berlíně postavit tzv. vorové plovárny na řekách. Zde vyučoval neplavce prsa zavěšením na pevném bodě. Později byla výuka propracována na pojízdné kladky tzv. Kolotoč. Největším úskalím této metody bylo, že výsledkem nebyli plavci, ale pouze poloplavci, kteří měli nadřilované pohyby na suchu a samo vodní prostředí jim činilo významný problém.

3. Metoda nadlehčování pomocí volných nadlehčovacích pomůcek

Velký posun ve výuce plavání nacházíme v této metodě, která byla často kombinovaná s předchozí. Neopomíjela však nutnost adaptace na vodní prostředí a to především dýchání v tomto prostředí.

4. Metoda kolektivní důvěry a sebedůvěry

Tato metoda vznikla v USA jako reakce na potřeby armády v 1. světové válce naučit velké množství vojáků plavat. V Evropě se začala používat v polovině dvacátých let. Vychází z přirozenosti člověka ve vodním prostředí, jako první styl preferuje kraul. Bohužel tato metoda se striktně vyhýbá nadlehčovacím pomůckám, což je velkou slabinou této metody.

5. Současná kolektivní metoda plavecké výuky

Zde je snaha o převzetí všech kladů z předchozích metod. Akceptuje věkové zvláštnosti vyučovaných, používá nadlehčovací pomůcky a je chápána jako pedagogický proces.

(Bělková, str. 13-15, 1994)

3.2 Historie metodiky plavání v Českých zemích

Podle historie naší země je téměř samozřejmé, že metodický vývoj probíhal pod německým vlivem. První plovárnu založil v Praze již zmiňovaný generál Ernst von Pfuel v roce 1810. Autorem první české učebnice z roku 1874, „Nauka o plavání“, kterou dle d'Argyho a Auerbacha napsal J. Z. Veselý, náčelník Sokola v Praze na Smíchově.

Průkopníci civilního plavání v Čechách byli sportovci Bürgermeister, Králíček a Malý. Tito plavci uspořádali první plavecké závody již v roce 1895 na Vltavě. Na Moravě byl průkopníkem plavání dr. Vlácilík z Brna. Byl také prvním plavcem, který se naučil v zahraničí australský kraul. U nás se postaral o jeho propagaci. (Koudelka, Bubník, Schmid, 1960)

Plavání na školách se začalo vyučovat na počátku dvacátého století. V roce 1922 vešly v platnost nové osnovy pro obecné a měšťanské školy. Tam bylo plavání bohužel zatlačeno do pozadí, bylo zařazeno do tzv. Sezónních cvičení, které byly plně v kompetenci pedagoga a v osnovách nebyla zmíněna. (Bělková, 1994)

Za první republiky se plavání dostává znovu do povědomí veřejnosti organizováním plavecké výuky školní mládeže v akci „Každý Čech dobrým plavcem“ (1933). Zejména

Otčenášek a Kožíšek se zasloužili o rozšíření literatury vydáním příručky „Plavání“ v roce 1919. První jmenovaný byl cvičitelem plavání v Sokole a jeho žáci šířili znalosti plavání dál. O rozvoj plaveckého sportu u nás se v této době zasloužily především státní kurzy pořádané ministerstvem zdravotnictví, kterými prošli učitelé a plavečtí instruktoři.

(Koudelka, Bubník, Schmid, 1960)

Po roce 1923 vychází mnoho publikací o plavání, mezi jinými například „Plavec-samouk“ od H. Schwaba nebo „Plavání přirozenou cestou“ od F. Majdy. Plavání se dostává do povědomí lidí skrze křesťanskou organizaci YMCA, která zařadila plavání do programu svých letních táborů, odkud se přeneslo i do Sokola. Za zmínku stojí také vznik odborného časopisu „Vodní sport“, kde se řešila problematika výuky neplavců. Plavecká výuka nadále nebyla zařazena do povinné školní docházky a výukou plavání se zabývaly pouze plavecké kluby. Tato situace trvala až do sedmdesátých let, kdy pod nátlakem veřejnosti, začaly vznikat nové kryté bazény. Povinná plavecká výuka základních škol byla uzákoněna až v roce 1980. Plaveckou výuku děti absolvují ve druhé či třetí třídě, nejpozději však ve čtvrté třídě, tím absolvuje plavecký výcvik ročně na půl milionu dětí. Tímto jsme řazeni mezi nejprogresivnější země na světě. (Bělková, 1994)

3.3 Základní plavecké dovednosti

Pro dobré zvládnutí vodního prostředí se vyučují tzv. základní plavecké dovednosti, mezi ně se podle Čechovské a Milera řadí: rovnováha ve vodě, dýchání, jednoduché lokomoční pohyby, orientace ve vodním prostředí, skoky a velice důležitý pocit vody. Tyto dovednosti jsou nezbytné pro zvládnutí jednotlivých plaveckých způsobů. U dětí je to formou her a u dospělých přímo společně s nácvikem plaveckých způsobů.

Těmito základními plaveckými dovednostmi by se měli věnovat, nebo se k nim navrátit všichni, kteří se zabývají pohybem ve vodním prostředí. V posledních letech bývají často bagatelizovány a to především trenéry na vrcholovější úrovni. Snaha o drill a posun výkonnosti jsou poté velice složité a i přes veškerou snahu se trenér musí vrátit

k procvičení pocitu vody a dalším základním plaveckým dovednostem. V plaveckých školách jim bývá ponechán poměrně velký prostor, ale i přesto se tyto dovednosti u jednotlivých žáků dosti liší. U dětí by měly být procvičovány hravým způsobem a nenásilně. Při neschopnosti začátečníka uvolnit se, musíme postupovat pomalu. V této fázi vznikají nejčastěji averze na vodní prostředí a další výuka je pak velice složitá. Naprostým základem je uvolněnost ve vodním prostředí, relaxace na vodní hladině, ať již obličejem vzhůru nebo obličejem pod hladinou. Postup k tomuto uvolnění je pozvolný, od běhání v mělké vodě a zjišťování vlastností vodního prostředí až k tzv. Hvězdě. (viz. Kapitola Přehled metodických cvičení a her použitých v programu, 2 Splývání, 2/C Hvězda)

3.4 Etapy plavecké výuky

Etapy plavecké výuky jsem našla v pracích Taťány Bělkové. V průběhu let se její práce v tomto ohledu v podstatě neměnily. V každé etapě se samozřejmě klade důraz na určité konkrétní úkoly a jsou důležité pro pozdější navazující fáze nácviku plavání. Těmto etapám rovněž odpovídají použité prostředky a didakticky metodické postupy.

1. Přípravná etapa

S přípravnou etapou plavecké výuky se dá začít již v útlém věku. Velkým boom zažilo plavání kojenců na konci předchozího století. V dnešní době se již tento trend vytrácí a preferuje se zařadit přípravnou etapu v předškolním věku dítěte, tedy ve školce, popřípadě ve čtyřech letech v plavání rodičů s dětmi. Hlavními úkoly této etapy je již dříve zmíněná adaptace na vodní prostředí a zvládnutí základních plaveckých dovedností bez základní lokomoce i když i ta se v některých plaveckých školách učí již v této etapě. Jde především o lokomoci dolních končetin.

2. Základní etapa

Základní etapa si klade za cíl nácvik plavecké lokomoce koordinace pohybů a tím spjatý nácvik alespoň jednoho plaveckého stylu. Samozřejmě i v této etapě se dále procvičují základní plavecké dovednosti. Etapa se zaměřuje na rozvoj rovnovážných schopností, prostorové orientace, rytmické schopnosti a kinetické diferenciaci, které

mají přispět k vytvoření správného pohybového návyku. V této etapě je velice důležitý nácvik na suchu a ukázka učitele. Pohyby jsou pro dítě nové a proto zpočátku vypadají nekoordinovaně a křečovitě. S postupným tréninkem se však zpřesňují a nabývají na ekonomičnosti. Jelikož se dítě učí nejprve lokomoci nohou a poté paží, nastává ve fázi propojení obou nacvičených vlastností problém se souhrou. Tento fakt vede k dočasnému útlumu v činnosti již vytvořených spojů v mozkové kůře a centrální nervové soustavě. Zde je velice důležité zapojit motivaci, aby žák nebyl frustrován. Zároveň v této fázi může docházet k zafixování špatné techniky provedení pohybu a proto jsou důležité zásahy pedagoga. Nejideálnějším výsledkem této etapy je, aby žák uplaval vzdálenost 25 metrů.

3. Zdokonalovací etapa

Zdokonalovací etapa svými úkoly směřuje k zajištění takových dovedností, které zajistí bezpečný pobyt ve vodě a rozvoj kondiční a vytrvalostní složky plavání. Snaží se o zdokonalování již osvojené plavecké techniky, nácvik dalších prvků a souhry plaveckých způsobů, o prvky záchranného plavání, získání odpovědnosti za sebe i druhé, zvýšení vytrvalostní plavecké výkonnosti a nácvik dalších plaveckých dovedností jako jsou skoky a další plavecké sporty (vodní pólo, synchronizované plavání, skoky z prkna atd.).

3.5 Metody a činnosti pedagogů plavání

Používáme dvě základní metody pro výuku plavání a to

1. Komplexní
2. Analyticko-syntetickou

V komplexním přístupu se žáci snaží pohybový prvek naučit v konečné formě, nezacházíme do podrobností. Tento vyučovací postup je vhodný pro znak a kraul, které mají přirozenou strukturu pohybu.

Analyticko-syntetická metoda se používá pro výuku prsou a výuku starších dětí a dospělých neplavců. Při výuce se nejprve vyučují dílčí prvky zvlášť a až později se

spojují v celek. Začíná se s nácvikem pohybů dolních končetin, poté horních a nakonec souhra. (Bělková, 1994)

Ideálem je propojení obou metod, které se navzájem podporují.

3.5.1 Vzdělání pedagogů plavání

V letech 1997 – 2000 nastala situace, kdy zaměstnání učitele plavání nepatřilo mezi vázané živnosti, tudíž tuto práci mohl vykonávat v podstatě kdokoli starší osmnácti let. Naštěstí se v roce 2001 legislativa změnila z činnosti volné na vázanou. Dnes by neměl vyučovat plavání nikdo bez znalostí v tomto oboru. Nejvhodnějším kandidátem na pozici učitele plavání je absolvent speciálně zaměřeného vzdělání, tedy absolvent FTVS nejlépe s aprobací na plavání. Učitelem plavání však může být i středoškolsky vzdělaná osoba, která absolvovala rekvalifikační kurz, jež má akreditaci od MŠMT. Kurz v rozsahu zhruba 160 hodin včetně praxe a kurzu první pomoci. Dále učitele plavání mohou vykonávat trenéři druhé a třetí třídy. (Popis práce a řád odpovědnosti učitele plavání. *Učitelské noviny*. 2004, roč. 107, č. 6, s. 19 – 20. ISSN 0139-5718.)

3.5.2 Metody učitelů plavání

Základní metodou u všech pedagogických pracovníků je metoda slova. Usměrnování žáků při činnosti klade na plaveckého pedagoga v prostředí bazénu, kde je permanentní hluk (špatná akustika, šplouchání vln, teplota atd.), vysoké nároky. Dále je velice důležité, aby své požadavky formuloval srozumitelně pro danou věkovou skupinu a aby také opravoval chyby.

Metoda ukázky, je jednou z nejdůležitějších metod k vytvoření pohybové představy. Ukázku většinou provádí pedagog a nebo výjimečně šikovný žák. Dalšími prostředky ukázky mohou být například video a fotografie. Tato metoda se používá pro starší neplavce nebo před zahájením plavecké výuky ve spolupráci s učitelkami ve škole.

Poslední metodou, která se uvádí v literatuře, je procvičování. Opakování nacvičených dovedností. Jelikož je plavání cyklický sport, je tato metoda obzvláště

důležitá, úměrně s provedenými cykly růstu i úroveň techniky naučeného prvku.
(Bělková, 1994)

4 Plavecké způsoby

Plavecké způsoby máme celkem čtyři. V plavecké výuce se však učí tři tzv. delfin je pro děti, ale i dospělé neplavce fyzicky velice náročný, proto se nevyučuje. V plaveckých školách se učí závodní technika plaveckých způsobů v základní jednoduché struktuře. V tomto ohledu máme před sebou důležitou otázku, jaký plavecký styl začít učit jako první. Zpravidla každý odborník v tomto oboru má svůj vlastní pohled na tuto problematiku. Ani odborníci, z kterých čerpám, nejsou jednotní. Starší autoři jako je Koudelka, Bubník a Schmid preferují prsa. Současní autoři prosazují spíše kraul, jako styl s jednodušší pohybovou strukturou. Z vlastní zkušenosti vím, že v některých zemích Evropy, jako je Francie či Belgie se začíná s výukou prsou a kraul je až úplně posledním vyučovaným způsobem. Tento fakt se mi v praxi potvrdil, jako ne příliš šťastný, při soukromé lekci plavání chlapce z Francie. Tento chlapec měl velký problém se vsplývavou polohou na břicho, jelikož byl učen plavání prsou s hlavou nad hladinou. Vlastně se neuměl vůbec uvolnit na vodní hladině a zadržet dech. Tento jev je velice častý. Plavecké školy, které vyučují prsa jako první styl, obcházejí jednu ze základních plaveckých dovedností a to adaptaci na vodní prostředí. Necháávají děti plavat s hlavou nad vodou. Tuto chybu si děti fixují jako normu a v pozdější době mají velký problém právě s kraulem a ponořením hlavy pod vodní hladinu.

Mezi argumenty, proč začít právě kraulem, patří: jednoduchá pohybová struktura, s kterou lze lehce navázat na další styl znak. Kraul je také výhodný z ortopedického hlediska. Kraulovým stylem dochází k systematickému zatížení zádočných svalů a také držení splývavé polohy. posiluje korpus pro správné držení těla. Prsa vyžadují perfektní soustředění dětí v prvních lekcích, které při seznamování s vodním prostředím učitel nezíská. Technika prsových nohou je pro dítě koordinačně náročná a nesprávný návyk se poté špatně odstraňuje. Mnou sestavený program se zaměřuje na výuku znak a kraul. (Čechovská, Miler, 2008)

4.1.1 Kraul

Tak, jako každý plavecký styl, prošel i kraul svým vývojem. Plavecký styl nazývaný kraul vlastně v dnešním plaveckém světě neexistuje a neexistoval. Dnes i v minulosti se uvádí tzv. volný způsob. Což v minulosti představovalo „čubičku“, „australský kraul“ a další všemožné styly. Základy dnešního kraulu položil havajský domorodec Duke Kahanamoku a poté americký trenér Bachrach.

(Hoch, Černušek a kol., 1978)

Poloha těla

Jde o vsplývavou polohu na prsou, kde se plavec snaží o co nejmenší odpor při pohybu vpřed. Lehce šikmá poloha na hladině, kdy trup je v nejvyšším bodě a hlava je v prodloužení trupu, pouze při nádechu se dostává polovina obličeje nad hladinu.

Pohyby nohou

Pohyby nohou pro děti nejsou složité, je potřeba včas opravovat časté chyby. Pohyb nohou vychází z kyčlí a ne z kolen, rozkmit je jen malý, chodidla se nedostávají nad hladinu. (Pédroletti, 2007).

Pohyby paží

Pohyb paží je lehce složitější. V první fázi je třeba od dětí požadovat nácvik natažených paží, poté styl tříbit s pocitem vody a nácvikem se dostaví zlepšení. Častou chybou jsou křížení paží přes osu nebo naopak záběr probíhá příliš od těla. Dále je důležité dodržovat posloupnost při zanořování paže do vody – prsty, dlaň, předloktí, loket, rameno. I proto se v počáteční fázi výuky učí až přehnaně vysoký loket nebo zcela natažená paže.

Dýchání

Dýchání se velice často děti v základní etapě nestačí naučit. Je třeba však dbát alespoň o částečný nácvik. Nádech do strany alespoň na jednu zvolenou stranu a vyfouknutí do vody pusou i nosem.

4.1.2 Znak

I znak si prošel svým vývojem techniky, postupným odstraňováním záporných pohybů nohou a paží. Do první světové války převládal znak soupaž. Po olympiádě ve Stockholmu 1912 se vývoj techniky znaku hnal dvěma směry. Rozdíly byly patrné v záběrech paží, jedna skupina plavců vedla pohyby nataženými pažemi s maximálním rozsahem ramenního kloubu a druhý směr, dnes využívaný, obsahuje záběr s ohnutou paží v loketním kloubu. (Hoch, Černušák a kol., 1978)

Poloha těla

Tělo zaujímá vodorovnou polohu na zádech, kdy ramena jsou lehce výše než pánev. Hlava je v prodloužení těla s mírným přitažením brady k hrudníku. Nejčastější chybou u dětí je nevysazení pánve, čímž nedojde ke splývavé poloze a plavec klesá ke dnu. Proto se využívají nadlehčovací pomůcky, zejména pásy. Výhodou tohoto způsobu je jednoduchá pohybová struktura. Znak také není zatěžován dýcháním, jelikož hlava spočívá stále nad hladinou. Jistou nevýhodou je špatná orientace v prostoru. (Bělková a kol., 1998)

Pohyby nohou

Pohyby dolních končetin jsou obdobné jako u kraulu, je zde patrnější vytočení nohou směrem dovnitř. Palce se při kopech lehce třou o sebe.

Pohyby paží

Jako o kraulu paže tvoří hnací motor celého stylu. Záběr se skládá z ponoření paže malíkovou hranou do vody v šíři ramen, pod hladinou lehce ohýbáme paži v lokti a vytáčíme rameno směrem k záběrové paži. Zbytek trupu se snažíme zachovat ve strnulé, tedy vodorovné poloze.

Dýchání

Dýchání u znaku není třeba nijak nacvičovat. Stačí pouze upozornit na přelévání vody přes obličej a zatékání vody do nosu. To může být pro některé děti nepříjemné. Druhou častou chybou je přetahování paží přes osu těla.

4.1.3 Prsa

Jak jsem již dříve uvedla, prsa patří mezi nejstarší plavecký způsob. Vůbec první zmínky o něm jsou již ze 17. století. Vývoj je zaznamenán v druhé polovině dvacátého století a to především v různé technice stříhu dolních končetin. Představitelem širokého stříhu je především Němka Radechová. Ve třicátých letech se přechází k zúžení stříhu pod vlivem motýlkářů. Motýlek byl plaván s prsovýma nohama a byl tedy pokládán za prsa. (Hoch, Černušák a kol., 1978)

Poloha těla

Poloha těla se v průběhu pohybu mění od splývavé, přes zvedání horní části trupu, včetně hlavy z vody a zpět ke splývavé poloze.

Pohyby nohou

Pohyby končetin se provádí současně oběma nohama najednou a jsou symetrické. Pohyb lze rozdělit do několika fází: pokrčování, záběr a uvolnění. Pokrčování probíhá v kolenním a kyčelním kloubu. Chodidla směřují do stran a jsou co nejbližší k hýždím. Ve fázi záběru se kolena lehce oddalují a nohy jsou vytrčeny do stran. Pohyb probíhá až do úplného snožení k sobě. Nejčastějšími chybami je nesouměrný záběr nohou a nedokončený záběr bez svalového úsilí.

Pohyby paží

Horní končetiny pracují také současně a symetricky. Zde hovoříme o čtyřech fázích: přípravná, záběrová, přenosu a splývání. Přípravná fáze začíná ze vzpažení dlaněmi ke dnu. Navazuje fáze záběrová. Ohnutí paží v loktech, záběr šikmo dolů, předloktí směřuje do stran. Dlaně a předloktí se pohybují nazad a tvoří hnací sílu. Ve fázi, kdy dlaně dosáhnou úrovně loktů, přitahuje plavec ruce k hrudníku a zároveň je pokrčuje v loktech. Přecházíme do fáze přenosu. Paže se pohybují švihem vpřed do vzpažení, kdy následuje fáze splývání.

Dýchání

Nádech by měl být prováděn na konci záběrové fáze a v průběhu přenosové v každém prsovém cyklu. Při prsou je velice důležitý především výdech do vody při fázi

splývání. Tento výdech může některým dětem dělat problém, proto je důležité jeho časté nacvičování.

4.2 Plavecké vybavení

4.2.1 Plavecké a nadlehčovací pomůcky

Plavecké pomůcky a nadlehčovací pomůcky všeobecně slouží k rychlejší adaptaci na vodní prostředí a ke zlepšení plavecké výuky. Také pomáhají zmenšit, či odstranit strach z vody, zajistit správnou polohu těla ve vodě a tím upevnit správné pohyby horních i dolních končetin. V neposlední řadě tyto pomůcky zpestřují plaveckou výuku. Dle různých autorů se plavecké a nadlehčovací pomůcky rozdělují do několika skupin. Dle Miroslava Hocha pomůcky dělíme na sloužící k zachycení a upevňující se na tělo. Toto rozdělení mi přijde vhodné. Dříve se k výuce plavání používala především deska a tyč, kterou cvičitelka zachycovala děti, či je pobízela k dalšímu pohybu.

4.2.2 Historie

Jako nadlehčovací pomůcky se používali korkové pásy a gumová kola. Pomůckou pro začátečníky dále sloužila dřevěná deska sestavená z krátkých prken. Tato prkna měla rozměry 30 – 40 cm na šíř, 70 – 80 cm na délku a 2 – 3 cm tlusté. Dále se místo desek používaly dřevěné klády a k hrám ve vodě dřevěná kola o průměru 150 – 200 cm s vnitřním výřezem a průměru kolem metru. (Koudelka, Bubník a Schmid, 1960)

4.2.3 Současnost

V současné době se plavecké pomůcky vyrábějí z umělých foukaných materiálů (lehčený polyethylen).

- Nejčastější pomůckou jsou plavecké desky – vyrábějí se v mnoha tvarech pro atraktivnost: kytičky, kačenky, želvy, žáby, medvědi či klasické hydrodynamické tvary. Nadlehčují vrchní část těla.

- Plavecké pontony – nejrozličnějších tvarů. Nadlehčování dětí na větší ploše, vhodné pro stavbu opičí dráhy na vodní hladině, na podplavání, na kotrmelce a skoky.
- Nadlehčovací kroužky – různé velikosti. Mají stejný účel, jako klasické dětské rukávky, pouze odpadá problém s nafukováním.
- Plavecké pásy – jsou také vyráběny v mnoha provedení, délkách a s různým počtem navlečených nadlehčovacích pontonů. Slouží k nadzvednutí těžiště těla k hladině, pro méně zdatné plavce se používají pro nácvik techniky.
- Vodní nudle – nadlehčovací válec z pěnového materiálu. Používá se ke spojování pontonů, pro skoky, plavání koníčka, pro nácvik stylu prsa. U dětí jsou oblíbené.
- Obruče – klasické obruče z umělé hmoty, slouží k podlézání, k proplouvání, ke skokům a k nácviku šipky z kleku i ze stoje.
- Hokejové puky či antistresová kolečka - slouží k lovení.
- Plavecké ploutve – ke zlepšení techniky paží a kopání nohou.

4.3 Základní vybavení plavce

Mezi základní plavecké vybavení řadíme plavky, plavecké brýle, plaveckou čepici a ručník.

Plavky

Mezi nepostradatelné vybavení plavce patří plavky. Lze je rozdělit do dvou kategorií: sportovní plavky a plavky podléhající moderním trendům. K plaveckému výcviku se jednoznačně hodí sportovní plavky. Nemusí jít pouze o plavky pro vrcholové olympijské závodníky, ale jde o plavky vyvolávající co nejmenší odpor vody. Jejich výrobou se zabývají světoznámé firmy i obyčejní výrobci. U dívek se jedná o jednoduché plavky s různým provedením záďové části a u chlapců se mění pouze délka případné nohavičky či velikost vykrojení v části obepínající stehna. Nevhodné jsou tzv. „bermudy“.

Plavecké brýle

Plavecké brýle učitelky plavání neradi vidí. Bylo pedagogickým prostředkem naučit děti plavat bez brýlí, jelikož ne vždy při plavání je budou mít. Dnes je použití plaveckých brýlí samozřejmostí a pro dětské oči velkou úlevou.

Ne všechny brýle do vody jsou vhodné pro plavání. Mám na mysli potápěčské brýle, které překrývají nos a nejsou tak vhodné pro plavecké dýchání, kde je nutný výdech nosem. Při výběru brýlí máme nepřehledné množství tvarů: oválné, kulaté, polomasky (zde jsou obě oči propojeny). Také volíme typy těsnění: pěnové, silikonové, z polyvinylu nebo brýle bez těsnění takzvané skořápky.

Plavecká čepice

Plavecké čepice jsou pro učitelky plavání velmi důležité, protože na nich mají děti napsaná svoje jména a vlasy jim nelezou do očí. Hlavně děvčata mívají vlasy dlouhé a pak se dlouho suší. Rodiče dětem nejčastěji pořizují čepice ze silikonu nebo látkové ze směsi lykry s nylonem nebo polyamidem. Ty však nedrží moc dobře na hlavě a nechrání vlasy před chlórem. Často dětem padají z hlavy.

Ručník

Ručník je vybavením každé domácnosti, jedná se o klasický froté ručník či osušku. Plavci kromě těchto klasických ručníků používají ještě tzv. „mokrý ručník“. Jedná se o ručník o rozměrech utěrky až do velikosti klasického ručníku z polyvinylu, který má velice dobré sací účinky. Pro sání musí být vlhký, je velice skladný a dá se snadno vyždímat. Závodní plavci se bez něho neobejdou.

5 Věkové zvláštnosti

5.1 Mladší školní věk

5.1.1 Věkové zvláštnosti této skupiny

Mladší školní věk se udává jako období od 6 let, kdy dítě obvykle nastupuje do základní školy, až po jedenáctý rok, kdy se pozvolna dostává do prepuberty. Toto období je charakterizováno jako klidné bez hlubokých krizí. V první polovině převažuje kladný vztah k autoritám, realistický přístup k věcem a konkretismus. Nervová soustava se vyvíjí a proto má labilní charakter, což se projevuje v kolísání pozornosti. (Hájek, Pávková a kol., 2003)

5.1.2 Tělesný vývoj

V tomto období je nápadný růst zejména dolních končetin. Kostra se stále vyvíjí, pokračuje růst páteře, srůstání kostí pletence pánevního a loketního. I kvůli nedokončení růstu páteře se musí dbát na správné držení těla a na přiměřené cvičení. Děti rostou v průměru o 6 – 8 centimetrů za rok. Je to období vytáhlosti. Dalším dominantním rysem je změna dočasného chrupu za trvalý. Výkonnost dítěte se celkově zvyšuje. Děti tohoto věku mají velkou potřebu pohybu, která je ale s nástupem do školy značně omezována. Pohyb je vhodným prostředkem k duševnímu odpočinku, který tyto děti potřebují kvůli snadné unavitelnosti nervové soustavy. Vzhledem k ne zcela vyvinutému dýchacímu svalstvu je dýchání mělké, ale plavání ho velice dobře stimuluje a rozvíjí. (Vilímová, 2002)

5.1.3 Psychický a sociální vývoj

V tomto věku děti lépe vnímají to co je názorné, živé, povzbuzující. Čas a prostor nejsou důležité. Ke konci období pod vlivem školní docházky dochází k posunu ve vnímání, stává se systematictější a přechází v pozorování. Pozornost dětí se zlepšuje, ale je stále dost labilní a dítě je snadno rozptýleno vedlejšími podněty. Proto by měl pedagog užívat častých změn forem výuky a pozornost posilovat vhodnou motivací.

V oblasti citové převažují kladné emoce, z těch záporných je to především strach. City dětí k lidem či věcem jsou dosti nestálé a povrchní a empatie je také velice malá, jelikož ještě z předchozího období doznívá egocentrismus.

Typické pro toto období je také navozování nových přátelství, které jsou zpočátku velice povrchní a zvolené jen na základě potřeb a zájmů. Chlapci a děvčata si velice často hrají zvlášť.

Zvědavost, kterou děti uplatňují především ve škole, je dalším typickým rysem společně s hrou. Hra má stále velký význam, ale mění se její charakter. Je realističtější, promyšlenější a plánovitější. Hry jsou velmi často pohybové a ve skupinách, kde děti spolupracují. (Hájek, Pávková a kol., 2003)

5.1.4 Kázeňské a vývojové problémy

Již v tomto období dochází ke kázeňským prohřeškům, je to způsobeno především tím, že děti se snaží být středem pozornosti a především dospělých. Dále je problém s omezováním bezděčné pohybové aktivity v době vyučování a také náročnost učiva, vše tvoří velký psychický nátlak. Děti dále také často lžou, mnohdy neúmyslně pod vlivem fantazie. (Čačka, 2000)

5.2 Školní družina

5.2.1 Historický vývoj

Školní družiny jsou zařízení, která se starají o výchovu mimo vyučování a mají na území České republiky dlouholetou tradici. Potřeba výchovy mimo vyučování se objevuje již koncem 18. století, kdy tuto činnost vykonávali učitelé dobrovolně ve svém volném čase. Významné změny nastali po zrušení nevolnictví se zákonem o povinné školní docházce v roce 1774.

Funkci družiny suplovaly různé spolky a organizace, v té době „družina“ měla funkci charitativní. Dětem zajišťovaly stravu a oblečení. Mezi nejstarší patří americký klub českých dam a tělovýchovné spolky Sokol, Orel, dále skautské organizace Junák

a Skaut, YMCA a YWCA. V pozdější době začaly vznikat tzv. útulky pro sociálně slabé děti. V roce 1931 se místo slova útulky začal používat pojem družiny. V roce 1948, většina žen byla nucena nastoupit do práce. Bylo tedy nutné i z hlediska zákona spojení školních družin se školou. Tím historie družin u nás končí, významný byl ještě rok 1978, kdy bylo možno zřizovat školní družiny jako samostatná mimoškolní zařízení.

5.2.2 Školní družina – cíle, funkce, poslání

„Školní družiny jsou zařízení, kde se děti mladšího školního věku seznamují s možnou škálou zájmových aktivit, s jejich obsahem a formami. Nabídkou různých činností aktivizující děti, prohlubují jejich školní znalosti, zájmové činnosti rozvíjí jejich osobnost a zdokonalují jejich sociální kompetence (dovednosti).“ (HÁJEK, Bedřich; PÁVKOVÁ, Jiřina. a kol. *Školní družina*. 1.Vyd. Praha : Portál, 2003. Předmluva, s. 7. ISBN 80-7178-751-5.)

Cílem školní družiny, stejně jako každé instituce sloužící k výchově dětí, je tradiční ideál harmonicky rozvinutého člověka. Tedy jedince, který umí trávit smysluplně svůj volný čas, zná svou cenu a je zodpovědný za své činy.

Funkce školní družiny jsou často diskutovány. V každém případě by družina neměla plnit pouze funkci sociální, tedy pouhé hlídání dětí, ale spíše funkci výchovně-vzdělávací. Mnoho družin redukcí svých aktivit tomuto faktu napomáhá a je do budoucna potřeba rozšířit spektrum činností, které družina může nabídnout. I tímto faktem se zabývá tato bakalářská práce.

6 Struktura plavecké jednotky

Základní jednotkou plavecké výuky je cvičební jednotka, ta trvá od 30 minut po 60 minut. Délka trvání je samozřejmě specifická pro danou věkovou skupinu. Frekvence jednotek je dána povinnou časovou dotací ze zákona, ale vždy se jedná o jednu plaveckou jednotku týdně i když je prokázáno, že častější frekvence by byla pro zdárnou výuku vhodnější.

Náplň plavecké jednotky mají učitelky plavání předem sepsanou a liší se lekce od lekce. Základní struktura plavecké jednotky je však vždy stejná. Skládá se z úvodní části, kde je nástup, pozdrav, zjištění docházky. Úvodní část probíhá společně pro všechny děti, poté přichází průpravná část. Tato část obsahuje seznámení s programem, rozplavání či rozehrání na suchu, úvodní zpracování.

Hlavní část by měla trvat nejdelší možný čas a skládá se z procvičování již naučeného a nácviku nových pohybů. Závěrečná část se skládá ze zhodnocení lekce, popřípadě her za odměnu, které jsou pro děti motivačním prvkem. Úplný závěr tvoří opět společný nástup a rozloučení. (Bělková, 1994)

Návrh deseti lekcí plavecké výuky je kompromisem mezi výukou a hravostí. Předpokládám, že by se vychovatelky školních družin mohly inspirovat a zvládnout i sami výuku, či podobnou sestavu hodin. Samozřejmě můj relativně inovativní nápad může být dobrou inspirací pro plavecké školy, které by mohly svou nabídku kurzů rozšířit o tyto kurzy.

6.1 Vliv a smysl herních prvků v plavecké výuce

Herní prvky ve výuce pomáhají odbourávat strach z vodního prostředí a také vyrovnávat rozdíly se zkušenostmi s vodou, které jsou u každého dítěte individuální a které si nese z domova. Hrami se snažíme skupinu homogenizovat a nabídnout dětem podobnou zkušenost z vodního prostředí. Dále je to také dobrý prvek na rozehrání či uvolnění pro další výuku. Je vědecky dokázáno, že děti mají dobrý vztah k vodě a to

především díky prostředí ve kterém se vyvíjejí, ale jako všude existují výjimky 4-5 % dětí, které mají z vody opravdový strach. Strach jak známo ovlivňuje senzomotorické funkce a i proto má někdy až paralizační efekt pro plavce. Důvodů strachu z vody může být hned několik, nedostatek zkušeností s vodou, tento problém bývá nejlépe odstranitelný a dá se návštěvami vodního prostředí překonat. Dalším z příčin může být negativní postoj k vodnímu prostředí, ten může vzniknout dvěma způsoby, buď vlastní negativní zkušeností z vodního prostředí (dítě se dříve topilo) nebo je strach projevem tzv. podmíněné emoce, kdy dítě slyšelo tragické vyprávění o pobytu ve vodě nebo bylo rodiči přímo zastrašováno před pobytem ve vodě.

Předškolní děti a děti mladšího školního věku sbírají všechny poznatky především hrou. Hra je velice dobrým sluhou pro ukázání vlivů vodního prostředí, tlaku, teploty a dráždění různých nervových center. Hra by měla být koncipována, tak aby tyto vlivy děti mohly využít ve svůj prospěch, aby se jim staly pomocníkem. I děti, které ve vodním prostředí zažívají nelibé pocity, dokáží při hře tento pocit zapudit a užívat si radost ze hry. Nelze však jejich úlohu přeceňovat. Hlavními úkoly jsou uvolnění, zpestření, pomoc při výuce a seznámení dětí s vodou. Hry dělíme dle různých autorů do několika kategorií dle zaměření, dle hloubky vodního prostředí a na hry s pomůckami a bez nich. (dle Bělkové, 1984)

6.1.1 Osobní postřehy k výuce

Metodika pro co nejefektivnější výuku plavání se po léta vyvíjela a lze říci, že v dnešní době již není velký prostor pro její zlepšení či rozšíření. Je vždy pouze na lektorovi, jak hravé, lehké nebo inovativní prvky do své výuky zařadí. V sestavování svého programu jsme vycházeli ze znalostí výuky v jablonecké plavecké škole a z exkurzí v jičínské a liberecké plavecké škole. Výuka se v každé plavecké škole liší, ale ne nijak výrazně. U zhlédnutých programů jsme vybrali jejich klady a snažíme se vyvarovat záporům.

Klady

Používání nadlehčovacích a jiných pomůcek.

Stručnost a přehlednost požadovaných cviků.

Opakování a neustálé návraty k naučenému.

Zápory

Nízká motivace dětí k učení.

Na děti jsou kladeny vysoké požadavky.

Ne příliš časté zařazení her.

Lektorky provádějí výuku pouze z okraje bazénu. Nevstupují s dětmi do vody.

Motivace

Při práci sdětskou populací je naprosto nepostradatelná motivace. Děti ve své podstatě při trávení svého volného času nemusí dělat nic, zde nastává problém. Družiny by měly nabízet ohromnou škálu aktivit, ze kterých si děti v pozdějším věku budou moci vybrat. To se bohužel v posledních letech neděje a družiny pouze suplují úlohu dozoru nad dětmi. Nabídka aktivit je velice nízká.

Tato problematika je vysoce diskutovaná, ale neřeší se. Z vlastní zkušenosti víme, že vychovatelky, na rozdíl od učitelek, nemají žádné hodiny na přípravu a pokud si chtějí pro děti připravit něco navíc, dělají to ve svém volném čase. Což je velice demotivující.

6.2 Přehled metodických cvičení a her použitých v programu

6.2.1.1 Dýchání

Je základní podmínkou pro zvládnutí souhry plaveckých způsobů. Dýchání je základní fyziologickou aktivitou a musí být prováděno stále s různou frekvencí při jednotlivých činnostech. Plavání je cyklickou činností zvyšující tepovou frekvenci a tím i frekvenci dýchání. Bez správného dýchání se žádný jednotlivec nemůže stát plavcem.

1/A Dýchání je dobré trénovat nejprve u stěny tzv. „Bobink“. (Bělková a kol., 1998) Dítě se drží stěny bazénu (žlábků na okraji) a provádějí opakovaně nádechy nad hladinou a výdechy pod hladinou s ponořením hlavy.

1/B Pro nácvik vědomí hlubokého výdechu slouží pin pingpongové míčky. Dítě se jednou paží drží okraje bazénu a tím se nadnáší. Zároveň před sebou fouká pingpongový míček.

1/C Zadržení dechu. Na povel děti zadrží dech s hlavou lehce ponořenou pod vodou.

1/D Delfínové skoky. Děti skáčou jako delfíni. Pro nádech se odrazí ode dna, vyplují na hladinu a opět se ponoří. Vydechují do vody.

1/E Proplouvání ponořenou obručí. Jedná se o cvik procvičující dýchání a zároveň orientaci ve vodě.

1/F Ručkování po schůdkách na jeden nádech na dno bazénu a zpět.

1/G Plavání pod vodou. Cvik, který zvládne jen malé procento dětí, ale je výsledkem dobře naučeného dýchání a zadržení dechu.

1/H Nádechy při kraulu se provádějí na jednu nebo na druhou stranu. Pro nácvik tohoto cvičení se používá následující cvičení. Děti si lehnou na břicho na okraj bazénu, tři čtvrtiny těla jsou na okraji bazénu, ramena a hlava vyčnívají směrem do vody. Dítě provádí nádechy střídavě na jednu a druhou stranu. Výdech současně nosem a pusou s hlavou v prodloužení trupu.

1/CH Dobíhačka. Dítě v daném momentu zabírá pouze jednou paží. Druhá paže je ve vzpažení a čeká až k ní první ruka doběhne, poté se paže vymění.

6.2.1.2 Splývání

Splývání je základní poloha, z které vycházejí všechny plavecké způsoby. Nácvik splývání je vhodné provádět nejprve na suchu. Zde je důležité dětem zdůraznit vytažení těla a paží. Nejčastější chybou dětí je vysazení pánve či předklon a povolené paže.

2/A Hadrový panák. Dítě si uvolněně, jako hadrový panák, lehne na hladinu.

2/B Hříbek. Dítě se nadechne, předkloní a pažemi si chytí skrčená kolena. Vztlak vody jej vynese na hladinu, kde se objeví zaoblená záda. (Dostál a kol, 1988)

2/C Hvězda. Dítě se nadechne a lehne si na hladinu. Paže a nohy jsou roztaženy do hvězdy. Tato plocha se používá jak na zádech, tak i na břiše.

2/D Raketa. Ruce ve vzpažení, kde drží své zvířátko, nohy lehce propnuté.

Dále se splývavé polohy používají ve spojení s různým cvikem.

2/E Odraz od stěny do splývavé polohy s vytaženými pažemi (v poloze na břiše i na zádech).

2/F Odraz od stěny do splývavé polohy s jednou paží ve vzpažení (v poloze na břiše i na zádech).

2/G Splývavé polohy s nadlehčovacími pomůckami (pásy, destičky).

2/H Odraz od stěny do splývavé polohy s připaženými pažemi (v poloze na břiše i na zádech).

6.2.1.3 Skoky z okraje bazénu

3/A Svíčka. Paže připažené, nohy u sebe, skok po nohách.

3/B Krok v před. Dítě udělá krok do vody.

3/C Skok s obejmutím kolen „Kufr“. Dítě se odrazí, skrčí nohy a chytí se pažemi kolem kolen.

3/D Skok ze dřepu. Odraz od kraje bazénu do vody. Příprava na šipku, paže vzpažené a spojené dlaně.

3/E Skok z podřepu. Odraz od kraje bazénu do vody. Příprava na šipku, paže vzpažené a spojené dlaně. Dítě do vody zanořuje nejprve paže, hlavu a poté zbytek těla.

3/F Skok přes tyč. Děti se postaví na začátek bazénu vedle skokánku a po nohách skáčí přes tyč, kterou drží lektorka do vody. Tyč je dána tak vysoko, jak je dítě šikovné.

3/G Skok na cíl. Pro skok na cíl se používá obruč, kterou při okraji bazénu tyčí přidržuje lektorka.

3/H Šipka ze stoje. Nácvič šipky z nižší polohy z okraje bazénu.

3/CH Čertík. Čertík je ve své podstatě klasický skok do vody po nohou s otočkou kolem své osy před dopadem do vody.

3/I Řetězové pády do vody

Řetězové pády do vody jsou u dětí velice oblíbené. Celé družstvo se spojí chycením za ruce a lektor strčí do prvního článku řetězu. Řetězovou reakcí celé družstvo padá postupně do vody. Existují různé obměny. Děti stojí zády k hladině nebo bokem, sedí ve dřepu nebo sedí na okraji bazénu zády k vodě (lavina).

6.2.1.4 Orientace ve vodě

Pro zařazení těchto cviků musí děti již ovládat vydechnutí do vody. Pravděpodobnost, že se jim voda dostane do úst, je vysoká. Tato cvičení jsou dobrá pro ochranu dětí v nečekaných situacích, kdy si pak dovedou lépe poradit. Prostorová orientace je předpokladem pocitu jistoty a bezpečí ve vodním prostředí.

4/A Vývrtka. Dítě se položí na hladinu v poloze na znak a přetáčí se kolem své osy dle povelu vpravo nebo vlevo. Nádech provádí vždy v poloze na znak. (Dostál a kol., 1988)

4/B Válení sudů. Dítě se odrazí a splývá v poloze na prsa, když cítí nedostatek dechu otočí se na znak a nadechne se.

4/C Střemhlavé potopení s dotykem dna.

4/D Podplouvání ve dvojicích. Děti utvoří dvojice a navzájem se podplavávají. Podplavávaný se drží jednou rukou okraje bazénu ve stoji rozkročném.

4/E Podplouvání velkých desek.

4/F Kotoul vpřed a kotoul vzad. Dítě stojí na dně bazénu odrazí se a provede kotoul vzad nebo vpřed. U toho cviku mají děti tendenci si držet nos.

4/G Lovení puků. Dříve byly děti nuceny, aby pod vodní hladinou otevíraly oči, což je v chlorované vodě dosti nepříjemné. Dnes převážná část dětí nosí na výuku plavecké brýle, což je jeden z dalších extrémů. V případě náhlého pádu do vody a tonutí jistě

brýle mít nebudou. Jsem tedy zastáncem, aby děti při lovení puků brýle neměly, ale při ostatních činnostech jsem pro brýle.

6.2.1.5 Rozvoj pocítu vody

Jde o cvičení, u kterých by si děti měly uvědomit fyzikální vlastnosti vody: hustotu a vztlak vody.

5/A Dostaň míček pod vodu. Úkolem je dostat nafukovací míč pod vodní hladinu. (Bělková a kol., 1998)

5/B Tleskání o vodu. Děti tleskají o vodu, cítí odpor, který jim voda klade.

5/C Tvorba vln. Děti se chytí pažemi okraje bazénu a střídavě se přitahují a odtahují od stěny. Tělem pak při tomto pohybu tvoří před sebou vlnu, která teče do žlábků na okraji bazénu.

5/D Změny záběrových ploch. Záběr rukou provádíme s prsty u sebe a poté s prsty od sebe, cítíme rozdíl.

6.2.1.6 Soutěže družstev

6/A Nošení vody v dlaních nebo misce do kyblíčku. Vždy musí skočit zpět do bazénu. Poražení pomůžou lektorce odnést pomůcky.

6/B Hry na honěnou. Tato hra na honěnou je klasickou variantou hry na honěnou. Jistou změnou je tu vodní prostředí, ve kterém se děti mohou pohybovat jako by koňmo na dlouhých polyamidových žízalách.

6/C Hry s míčem. Hra na třetího. Děti se na suchu seřadí podle velikosti. Trojice podobně vysokých dětí dostanou míč a ve vodě hrají klasickou hru na třetího. Do bazénu je posíláme dle výšky, nejvyšší děti na stranu z větší hloubkou.

6/D Mrazík. Klasická hra na Mrazíka, kde děti pro záchranu musí kamaráda podlézt.

6/E Sloni. Slon loví své kamarády, kdo je uloven, stává se utvořením chobotu slonem a vyráží také na lov.

6.2.1.7 Opičí dráhy

Tyto dráhy slouží k oživení výuky. Většinou je propojena s aktuálně vyučovaným prvkem. Vznikají spojením komponentů velkými překážkami. Mezi tyto komponenty patří velké desky, velké desky s okýnkem, obruče a skluzavka.

7/A Opičí dráha jedna

Přechod dvou velkých desek, skok do obruče a podplavání velké desky. Na konci dráhy jsou pěnová zvířátka. Každý, kdo absolvuje dráhu, vezme zvířátko a na začátku dráhy ho nalepí na zeď.

7/B Opičí dráha dvě

Tato dráha vznikne spojením alespoň tří velkých desek. První desku děti přeběhnou a na dalších udělají kotoul. Zbytek bazénu doplavou kraulovýma nohama s pažemi ve vzpažení.

7/C Opičí dráha tři

Tato dráha vznikne spojením skluzavky, velkých desek a obruče. Děti jedou po skluzavce, vylezou na velké desky, které přelezou po čtyřech. Na konci je obruč, kterou proskočí. Zbytek bazénu doplavou kraulem.

7 Výzkumná část

Výzkumná část je zaměřena na tři plavecké školy. Tyto školy jsme navštívili a vycházeli z informací získaných od ředitelek těchto škol. Dále se tato kapitola zabývá krátkou anketou prováděnou v družině Katolické základní školy Majora Rudolfa Háška.

7.1 Plavecká škola Jičín

Adresa bazénu: Revoluční 863, 506 01 Jičín

Zřizovatel: Sportovní zařízení města Jičín, vedoucí Mgr. Petra Kodešová

Kontakt: plav.skola@sport-jicin.cz

Historie

Historie plavání v Jičíně má dlouhou tradici. Bazén tu byl již v roce 1976. Své opravy se však bazén dočkal až v roce 1999, kdy byl postaven malý bazén krytý, vhodný pro výuku plavání a o rok později byl otevřen celý bazén, jak ho známe v dnešní podobě. Od roku 2003 dnešní plaveckou školu přebírá paní Kodešová, která mi umožnila se přijet podívat na prostory bazénu, výuku a dovolila mi nahlédnout i do statistik. Zajímavostí je, že bazén od roku 2008 používá na dezinfekci vody chlor v pevné formě, kdy voda je na chuť slaná a není cítit na bazénech klasický zápach chlóru. Plavecká škola je ve správě města, stejně jako celý bazén.

Nabídka kurzů

Nabídka kurzů je velice široká: klasické kurzy pro školy, školky i střední školy. Odpolední plavání rodičů s dětmi, děti, kondiční plavání, aquaerobik, plavání kojenců, sportovní dny pro školy ve spojení s tělocvičnou sousedící s bazénem, příměstské tábory. Cvičitelky plavání svůj úvazek částečně doplňují jako plavčíci. Velice mě zaujalo nabízené plavání školních družin.

Parametry bazénu

Velký bazén

délka.....25 m

šířka.....8 m

hloubka.....1,2 – 1,6 m

teplota vody.....24 °C – 26 °C

teplota vzduchu.....29 °C

Malý bazén

délka.....12,5 m

šířka.....8 m

hloubka.....0,6 – 0,8 m

teplota vody.....27 °C – 28 °C

teplota vzduchu.....29 °C

Materiální vybavení

Bohaté vybavení moderními pomůckami. Všechny velikosti desek, žízaly, puky, obruče, osmy, pásky, skluzavky. Dále k výuce používají ploutve a školám a školám prodávají látkové plavecké čepice, kam se dětem píše jméno.

Tabulka 1: Počty odučených dětí za roky 2009 a 2010 Plavecká škola Jičín

rok	Počet školek	Počet škol	Celkový počet dětí
2009	55	48	3826
2010	51	44	3330

Poznámka

Nutno podotknout, že plavecké výuce se plně podřizuje celý bazén. Veřejnost v době kurzů nemá přístup do prostor bazénu, jak tomu bohužel není v plavecké škole v Jablonci n. N., která funguje při plném provozu bazénu. Další výhodou je velmi široký výběr nabízených plaveckých kurzů i letních sportovních táborů.

7.2 Soukromá plavecká škola Liberec

Adresa bazénu: Dobiášova 851/5, 460 06 Liberec-Rochlice

Zřizovatel: Lenka Hanzlová

Kontakt: hanzloval@volny.cz

Historie

Tato plavecká škola žádnou velkou historii nemá, byla založena před 5 lety. Je zřizována Lenkou Hanzlovou v prostorách volno časového centra Well cat for energy v Dobiášově ulici číslo 851 v Rochlicích. Jde o malý bazén vhodný pro výuku maximálně dvaceti dětí najednou. Paní Hanzlová zaměstnává na poloviční úvazek další dvě cvičitelky.

Nabídka kurzů

Plavecká škola se zaměřuje na výuku plavání dětí prvního stupně a školky. Kurzy jsou v trvání od 45 minut do 60 minut dle požadavků klientů.

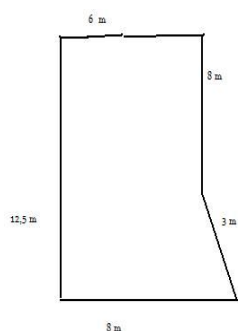
Parametry bazénu

Velký bazén

hloubka.....1,6 – 1,2 m

teplota vody.....27 °C

teplota vzduchu.....29 – 30 °C



Ilustrace 1: Nákres obvodu plaveckého bazénu

Dobiášova, Liberec

Malý bazén

Malý bazén je vlastně vířivka s horkou vodou, která pro děti slouží jako motivační prvek. Na konci lekce se můžou jít všechny děti na chvilku ohřát.

Materiální vybavení

Materiální vybavení vzhledem k velikosti školy je plnohodnotné, nechybí klasické nejpoužívanější vybavení, desky, kroužky, pásky, puky, lepící zvířátka, nudle, obruče a jedna malá skluzavka.

Tabulka 2: Počty odučených dětí za roky 2009 a 2010 plavecká škola Liberec, Dobiášova

rok	Počet školek	Počet škol	Celkový počet dětí
2009	1	6	400
2010	1	6	450

Poznámka

Velice maličká plavecká škola s dobrým vybavením. Problémem zde může být osvětlení, jelikož bazén je v podzemí, nemá žádná okna a osvětlení je zde nedostatečné. To ovšem není vinna plavecké školy, ale správce bazénu, tedy ZŠ Dobiášova. Další velkou nevýhodou je hloubka bazénu, která je nevhodná pro menší děti. S výjimkou stupínku, vybudovaného plaveckou školou, je v celém bazénu hloubka 160 centimetrů. To je pro předškolní děti nevhodné, především při první etapě plavecké výuky, kdy se pouze seznamují s vodou.

7.3 Soukromá plavecká škola Jablonec nad Nisou

Adresa bazénu: Svatopluka Čecha 4204, 466 02 Jablonec nad Nisou

Zřizovatel: Jiřina Sůvová ředitelka

Kontakt: jsuvova@volny.cz

IČO: 10423842

Historie

Tradice plavecké výuky v Jablonci nad Nisou vznikla již v roce 1978 při tělovýchovné jednotě Bižuterie. Do roku 1986 byla výuka prováděna ve starých lázních . Od tohoto roku byla výuka přesunuta do prostor bazénu v ulici Svatopluka Čecha. Zde byla výuka ještě zkvalitněna renovací bazénu v roce 2000. Od roku 1995 je jablonecká plavecká škola soukromou organizací.

Nabídka kurzů

Nabídka kurzů je velice široká: kurzy pro školy (deset lekcí po 90 minutách, pět lekcí po 90 minutách nebo deset lekcí po 60 minutách) a školky (deset lekcí po 40 minutách), plavání rodičů s dětmi, kondiční kurzy plavání pro dospělé a starší děti, kurzy pro zaměstnance velkých podniků na Jablonecku (ABB, Bižuterie), plavání pro diabetiky a důchodce, individuální výuka.

Parametry bazénu

Velký bazén

délka.....25m

šířka.....16,5m (8 drah)

hloubka.....1,15 – 1,6 m

teplota vody.....27 °C

teplota vzduchu.....28 – 30 °C

Malý bazén

délka.....15m

šířka.....7,5m

hloubka.....0,1 – 0,6m

teplota vody.....28 °C

teplota vzduchu.....28 – 30 °C

Materiální vybavení

K výuce plavecká škola používá pomůcky od firmy DENA Dobruška, Sport 3 a Sport-thieme. Pomůcek je nepřehledné množství, vyjmenuji jen několik: velké a malé desky, nadlehčovací pásy, kroužky, obruče, nalepovací zvířátka, ploutve, skluzavky, míčky, mističky, osmy, nudle, žáby a rybičky.

Tabulka 3: Počty odučených dětí za roky 2009 a 2010 v Jablonci nad Nisou

rok	Počet školek	Počet škol	Celkový počet dětí
2009	25	46	3 100
2010	28	48	3 345

Poznámka

Jelikož má jablonecká plavecká škola dlouholetou tradici, je jednou z nejlepších v republice. Výuka je vždy předem dobře připravená a každý rok se pracuje na inovacích. Tato plavecká škola má i své vlastní výukové video pro mateřské školky a pro základní školy. Má i pěkné internetové stránky.

Tabulka 4: Statistiky zkoumaných plaveckých škol

Název plavecké školy	Nabídka kurzů	Materiální vybavení	Celkové počty odučených dětí rok 2009	Celkové počty odučených dětí rok 2010	První vyučovaný plavecký způsob	Vlastník plavecké školy
Plavecká škola Jičín	Velice široká	Dobré	3826	3330	Prsa	Sportovní zařízení města Jičín
Plavecká škola Liberec	Zaměřená na ZŠ a MŠ	Dobré	400	450	Kraul	Soukromá osoba
Plavecká škola Jablonec nad Nisou	Velice široká	Výborné	3324	3272	Kraul	Soukromá osoba

7.4 Ankety zjišťující míru zájmu rodičů o plavání školních družin

Prvotní testovací anketu dostalo do ruky anonymně celkem 40 rodičů dětí ze dvou oddělení školních družin. Všichni rodiče anketu vyplnili, ale bohužel ne úplně celou. Proto byla anketa přepracována a při jejím vyplňování byl použit osobní přístup.

Anketa

Anketa byla zadána třiceti rodičům, které jsem jednotlivě osobně požádala, aby ji vyplnili.

- 90 % rodičů považuje za důležité, aby jejich dítě sportovalo.
- 87 % rodičů vypsalo sport, který už jejich dítě ve volném čase provozuje, 10 % dětí bohužel žádný sport nedělá, ale rodiče jsou si vědomi toho, že to není dobře a 3 % uvedli, že jejich dítě sportuje, ale blíže sport nespecifikovali. Nejčastějšími druhy sportů, které rodiče uváděli byla: turistika, kolo, tanec, inline brusle a plavání. Dále pak v menším zastoupení bojové sporty a lyže.
- Na škále od jedné do deseti, kdy deset je nejvyšší počet bodů, tudíž nejvyšší důležitost, hodnotili rodiče plavání vysoko.

Stupnice ukazující zastoupení odpovědí

1	0,00%
2	0,00%
3	0,00%
4	7,00%
5	10,00%
6	10,00%
7	7,00%
8	16,00%
9	10,00%
10	40,00%

8 Výstavba programu

Program je postaven na úzkém propojení školní družiny a plavecké výuky. Po každé hodině plavání se vychovatelky společně s dětmi k hodinám vrací a jednotlivými činnostmi se na ně odkazují. Děti v průběhu celého programu, krom zvířátka, která dostaly na začátku výuky a které jim má pomáhat v překonávání zábran z vody, sbírají také malé kousky polyvinylchloridové hmoty. Tyto kousky dostává po hodině každé dítě dle zvládnutých dovedností, různých velikostí. Kousky ve družině předávají vychovatelkám a ty jim z nich sestavují cestu k moři. Každé dítě si před začátkem výuky plavání namaluje dle fantazie svou vlastní cestu k moři. Obrázky mají na společné nástěnce ve družině a paní učitelky tak, aby se všechny děti dostaly na konci výuky k moři, přišpendlují jednotlivé kousky hmoty.

Hlavní cíl: Absolventi ovládají základní plavecké dovednosti, zvládají správně alespoň jeden plavecký styl.

Postupy: Plavecká hodina jednou týdně, doba trvání šedesát minut.

Metodika: Nenásilnou hravou formou pomocí názorné ukázky dosáhnout cílů. Děti dostanou na začátku první lekce na výběr zvířátko, které je bude doprovázet celou dobu výuky a které si na výuku budou nosit. Doma s ním mohou cvičit ve vaně a budou mu ukazovat své plavecké pokroky. Dále po každé absolvované hodině dostávají od lektorek kousky hmoty, z které se vyrábí plavecké pomůcky. Tyto kousky sbírají.

Vyhodnocení: Každé dítě bude v poslední lekci přezkoušeno. Jeho výsledky budou zaznamenány.

Cílová skupina: Cílovou skupinou jsou děti mladšího školního věku navštěvující školní družinu. Hodiny jsou sestaveny pro jedno oddělení školní družiny, které smí dle zákona mít maximálně 25 dětí. Děti budou rozděleny do dvou skupin podle výkonnosti po cca. 10. O obě skupiny se starají pracovnice plavecké školy a vychovatelka.

Den a denní doba: Denní doba je limitována provozem družiny. Odpolední družina zpravidla trvá od 12 – 16 hodin. Děti by měli mít po obědě klidový režim, proto není vhodné zařadit plavání hned po obědě. Nejvhodnější je tedy doba mezi 14 a 15 hodinou. Nejvhodnějším dnem v týdnu bude střed týdenního biorytmu, tedy středa. Měl by se

také zohlednit školní rozvrh dětí, aby se den neshodoval se dnem, kdy mají děti tělesnou výchovu.

Specifika skupiny: Heterogenní skupina složená z dětí navštěvující školní družinu. Program vychází z předpokladů, že děti absolvovaly alespoň přípravnou etapu plavecké výuky.

Prostorové rozvržení: Výuka je prováděna na krajních drahách velkého 25 metrového bazénu a případně se dá použít i malý bazén.

Tabulka 5: Cíle a náplně jednotlivých lekcí

Lekce	Cíl	Náplň lekce	Pomůcky
1.	Seznámení s plaveckou výukou	Rozdělení do družstev přezkoušení výchozích dovedností, hry	Poznámkový blok, arch na docházku
2.	Dechová cvičení Skoky	Skoky, pády, dýchání	Zvířátka, obruč, tři velké desky a tyč
3.	Splývavá poloha na zádech a na břiše	Splývání, honěná, závod týmů	Zvířátka, dva kyblíky, žízaly na počet dětí, pásky
4.	Kraulové a znakové nohy Splývavé polohy	Polohy na zádech a na břiše, kopání nohou, vývrtka	Pingpongové míčky a desky na počet dětí
5.	Kraulové ruce Splývavé polohy	Kraulové ruce, ukázka na suchu i ve vodě	Desky na počet dětí
6.	Znakové ruce Opakování naučeného	Znakové ruce na suchu i ve vodě	Desky na počet dětí a míče
7.	Znakové a kraulové ruce Dýchání	Plavání s ploutvemi, názorná ukázka	Ploutve pro každé dítě, destičky, obruč a zvířátka
8.	Souhra paží s nohama a dýchání Ploutve	Názorná ukázka, nohy	Desky, nadlehčovací pásy
9.	Plavání kraul, znak souhra znak a kraul	Skoky dobíhačky	Skluzavka, obruč, desky, zvířátka,
10.	Plavání s ploutvemi Orientace pod vodou	Prvky záchrany tonoucího, lovení puků	Ploutve, desky, zvířátka, puk, dva košíčky
11.	Soutěžní lekce Co jsme se naučily?	Přezkoušení z naučených dovedností	Absolventský diplom

8. 1 Očekávané výstupy lekcí

1. lekce

Lektorky si udělají obrázek o vstupní úrovni plaveckých dovednostech dětí.

2. lekce

Dítě ztrácí strach z vody. Vodní prostředí se pro něj stává příjemné.

3. lekce

Zvládnutí splývavé polohy. Uvolnění celého těla na vodní hladině.

4. lekce

Dítě se cítí ve vodě bezpečně a uvolněně.

5. lekce

Děti ovládají správnou techniku kraulových a znakových nohou. Vyvarují se ohýbání kolen, pohyb vychází z kyčlí.

6. lekce

Dítě již ovládá čtyři základní plavecké dovednosti ze šesti. Zná princip kraulových rukou.

7. lekce

Dítě umí použít jednoduchý styl natažených kraulových a znakových rukou.

8. lekce

Dítě zvládne souhru nohou a paží.

9. lekce

Dítě uplatní naučené styly i ve cvičení s pomůckami.

10. lekce

Dítě již zvládne všech šest základních plaveckých dovedností (rovnováha ve vodě, dýchání, lokomoce, skoky, orientace pod vodní hladinou a pocit vody).

11. lekce

Dítě předvede, co vše se naučilo.

Tabulka 6: Časový harmonogram výuky

Lekce	5 minut	10 minut	15 minut	20 minut	25 minut	30 minut	35 minut	40 minut	45 minut	50 minut	55 minut	60 minut
1.	Nástup, docházka	Čtení pravidel bazénu	Postupné prozkoušení dětí	Prozkoušení potopení hlavy	Prozkoušení splývání	Prozkoušení kraul	Prozkoušení znak	Prozkoušení skoky po nohách	Prozkoušení skoky po hlavě	Prozkoušení dýchání	Nástup, rozdání zvířátek	Rozloučení
2.	Nástup, docházka	Bobink-dechové cvičení	Zadržování dechu	Delfinové skoky	Skoky z okraje bazénu	Skoky na cíl	Opičí dráha 1	Opičí dráha 1	Bobink-dechové cvičení	Tvorba vln a tleskání o vodu	Řetězové pády do vody	Nástup, rozloučení
3.	Nástup, docházka	Splývavá poloha na zádech, tažení	Hadrový panák	Hvězda	Raketa	Hra na honěnou	Hra na honěnou	Hadrový panák, hřebík	Leh na vodu ze sedu	Závody družstev	Závody družstev	Nástup, rozloučení
4.	Nástup, docházka	Dechové cvičení s míčem	Kraulové nohy z okraje bazénu	Kraulové nohy	Odras od stěny, splývání	Kraulové nohy s deskou	Opičí dráha 2	Opičí dráha 2	Znak s odrazem	Znakové ruce s deskou	Vývrtka nohy	Nástup, rozloučení
5.	Nástup, docházka	Kraulové paže na suchu	Kraulové paže ukázka, Dobíhačka	Kraulové ruce	Souhra u kraje bazénu	Kraul po odraze bez dýchání	Kraul po odraze bez dýchání	Kraulové paže s deskou	Kraulové paže s deskou	Kraulové nohy	Vývrtka ruce	Nástup, rozloučení
6.	Nástup, docházka	Znakové paže na suchu	Znakové nohy po odraze	Znakové paže	Znaková Dobíhačka	Souhra s deskou	Znak	Nohy s deskou kraul, znak	Znak s odrazem	Hra na třetího	Hra na třetího	Nástup, rozloučení
7.	Nástup, docházka	Bobink-dechové cvičení	Ukázka kraulového dýchání	Dobíhačka	Znak s úkolem	Kraulové nohy s ploutvemi	Kraulové nohy s ploutvemi	Kraul jednou paží ploutve	Kraul jednou paží ploutve	Kraul s ploutvemi	Kraul s ploutvemi	Nástup, rozloučení

Lekce	5 minut	10 minut	15 minut	20 minut	25 minut	30 minut	35 minut	40 minut	45 minut	50 minut	55 minut	60 minut
8.	Nástup, docházka	Kraulové dýchání z kraje bazénu	Kraulové nohy s deskou	Dobíhačka	Vývrtka	Ukázka dýchání kraul	Napodobení lektorky	Kraul s důrazem na dýchání	Hra na Mrazíka	Hra na slony	Hra na slony	Nástup, rozloučení
9.	Nástup, docházka	Skoky	Řetězové pády do vody	Kraulové nohy	Dobíhačka s deskou	Opičí dráha 3	Opičí dráha 3	Kraul záběry jednou paží	Záběry jednou paží	Znaková dobíhačka	Znaková dobíhačka	Nástup, rozloučení
10.	Nástup, docházka	Rozdýchání	Rozplavání	Rozplavání	Plavání pod vodou s ploutvemi	Vyplavání	Znakové nohy s ploutvemi	Lovení puků	Lovení puků	Převážení tonoucího	Převážení tonoucího	Nástup, rozloučení
11.	Nástup, docházka ¹	Rozplavání	Závěrečné zkoušení	Zkoušení dýchání	Zkoušení skoků	Zkoušení splývání	Zkoušení kraulů	Zkoušení znaku	Zkoušení plavání pod vodou	Slavnostní předávání diplomů	Slavnostní předávání diplomů	Rozloučení

¹ Modře jsou vyznačeny a hry

8. 2 Program

1. lekce

Každá lekce je zahájena nástupem, pozdravem, provedením docházky. Končí nástupem a společným rozloučením. Tyto části děti absolvují společně. Poté se odeberou se svou lektorkou na místo výuky. První a poslední lekce tvoří výjimku. Při první lekci se seznamujeme s výkonností dětí a v poslední lekci hodnotíme zlepšení. V absolventském diplomu tedy máme počáteční a konečné dovednosti. Zde je výborně vidět zlepšení, popřípadě neúspěch programu.

Pro rozdělení do družstev děti prozkoušíme z plaveckých dovedností. V tomto bodě se program rozchází. Ve družinovém oddělení budou velké výkyvy v motorických dovednostech dětí a ve zkušenostech s vodou, proto je tedy vhodné vytvořit alespoň dvě výkonnostní družstva. Práce je koncipována pro výkonnostně silnější skupinu dětí na velké bazénu. Všechny uvedené aktivity se dají provádět s úpravami i na malém bazénu, jsou ovšem pouze návodem a nemají, ani nemohou být striktně dodržovány, vždy bude záležet na skupině dětí a jejich dovednostech.

Děti prozkoušíme ze základních plaveckých dovedností, potopení hlavy, splývání, popřípadě plavání jako takové. U dětí, které se nebojí ve velkém bazénu, hodnotíme splývání a uplavanou vzdálenost. Zaznamenáme si, kterým způsobem a kolik metrů dítě uplavalo, popřípadě chyby ve stylu.

Prozkoušením všech dětí první lekce končí. Lektor si musí získané informace utřídit a přizpůsobit jim pokračování výcviku. Další pokračování by se mělo odvíjet od dovedností nejslabšího člena dané skupiny. Po konečném nástupu, před rozloučením si ještě děti vyberou své pomocné zvířátko, které jim napomáhá s výcvikem a kterému ukazují své úspěchy.

Činnost v družině: Paní vychovatelka zadá dětem úkol, ať nakreslí svou cestu k moři. Buď jako cestu k pokladu, respektive k moři, nebo z vlastních zkušeností cestu k moři, kterou absolvovaly například s rodiči.

2. lekce

Aby výuka byla nápaditá, je každá lekce, dle jejího cíle, obohacena básničkou či krátkým říkadlem. Tato říkadla dostaly vychovatelky již předem. Děti je mají na družinových nástěnkách.

ŽELVA

Želvy dlouhé krky mají,

nad vodu je vystrkují!

Rychle však se nadechnou

a jsou zase pod vodou.

- Děti skáčí do vody, chytí se okraje bazénu a střídavě se nadechují a vydechují do vody. (Viz. 1/A) Přitom lektor opakuje básničku. Tuto činnost se snažíme korigovat, aby děti nedýchaly příliš rychle, jen zlehka. Tím dosáhneme zvýšení tepové frekvence.
- Zadržení dechu. (viz. 1/C)
- Delfínové skoky. (viz. 1/D)
- Skoky z okraje bazénu-svíčka, kufr, skok ze dřepu, krok vpřed, skok přes tyč, skok na cíl do obruče. (viz. 3/A – G)
- Opičí dráha jedna (viz. 7/A). Na konci dráhy jsou pěnová zvířátka, která si děti nosí na lekce sebou. Ty nasypeme do obruče. Po absolvování dráhy si každé dítě své podepsané zvířátko vezme a pomocí vody ho nalepí na kachlíkovou zeď na začátku bazénu.
- Zklidnění-pomalé nádechy a výdechy u okraje bazénu jako na začátku (Viz 1/A). Poté se ještě na povel přitahují a odtahují od zdi a dělají mořské vlny (viz. 5/C). Dále si sednou na okraj a tleskají o vodu (viz. 5/B)
- Poslední cvičení, řetězové pády do vody (viz. 3/CH). Opakujeme od obou konců a poté ještě zády k hladině.

Činnost v družině: Paní vychovatelky na cesty k moři připevní první část cesty.

3. lekce

Racek

Racky nese vodička

vlnky stříkají do očička

to rackům však nevadí

na vodě dál si lebedí.

- Děti si vlezou přes okraj do vody, lehnou si na záda a pažemi se chytí okraje. Lektorka je vede k tomu, aby se v této poloze co nejvíce uvolnily.
- Dítě si lehne na záda a chytí se tyče lektorky, ta jedno dítě po druhém lehce volně táhne kolem deseti metrů při okraji bazénu v této splývavé poloze.
- Dále vyzkoušíme volnou splývavou polohu na zádech zvanou „hadrový panák“. (viz. 2/A) Tuto polohu vyzkoušíme ještě s páskem, který umocňuje polohu a pomáhá slabším jedincům nadlehčovat břicho.
- Další splývavou polohou je hvězda. Zpevněnější poloha na zádech. (viz. 2/C) Po hvězdě ještě vyzkoušet polohu rakety či šipky. (viz. 2/D)
- Pro zpestření hodiny si děti vezmou žížalky a zařadíme hru na honěnou. Hra na honěnou lodí, děti si dají žížaly mezi nohy a pomocí rukou se jako flotily snaží utíkat ve vymezeném prostoru babě. (viz. 6/B)
- Návrat zpět ke splývavým polohám, tentokrát na břiše.
- Opět provedeme několik cvičení. Začínáme uvolněným lehem na hladinu. (viz. 2/A) Pokračujeme „hříbečkem“. (viz. 2/B)
- Dalším cvičením je leh na vodu ze sedu na okraji bazénu a také leh na hladinu s pažemi do vzpažení.

- Na závěr lekce uspořádáme závod dvou týmů. Děti vylézají z bazénu a nosí v dlaních vodu do kyblíčků.(viz. 6/A) Vždy musí skočit zpět do bazénu. Poražení pomůžou lektorce odnést pomůcky.

4. lekce

Čáp

Čápy dlouhé nohy mají,

ve vodě je potřebují.

My dvě nohy taky máme,

ke kopání užíváme.

- Lekci zahájíme dechovým cvičením s pingpongovým míčkem. (viz. 1/B)
- Nejprve je důležitá ukázka kraulových nohou na suchu. Klást důraz na nekrčení kolen a propnuté špičky. Ukázat dětem, že pohyb vychází z kyčlí. Poté si děti sednou na okraj bazénu a zkouší ukázanou techniku nohou společně s lektorkou, která je také ve vodě.
- Dalším posunem je kopání nohou v lehu na břiše s držením okraje bazénu.
- Zapojíme i splývavou polohu. Odraz od stěny, splývavá poloha na břiše, dítě kope až kam vydrží po odrazu na jeden nádech. (viz. 2/E)
- Dále děti kopou kraulové nohy se vzpaženými rukama s deskou. Nádechy do předu.(popřípadě použít nadlehčovací pásy, aby zůstal zadek na hladině)
- Opičí dráha dvě (viz. 7/B).
- Dále ukázka znakové nohy na suchu. Klást důraz na tlačení břicha vzhůru.
- Znakové nohy s deskou a poté se svým zvířátkem. Děti mu ukážou, co dalšího se naučily.
- Na závěr malé cvičení na orientaci „vývrtka“. (viz. 4/A)

Činnost v družině: Paní vychovatelky na cestě k moři připevní další část cesty.

5.lekce

Husa

Kraul se dnes naučíme,

ruce celé roztočíme.

Stejně jako létá husa,

roztoč ruce hopsa, hopsa.

Tuto říkačku použijeme na suchu jako malou rozcvičku. Děti točí rukama, dbáme na to, aby je měli opravdu natažené.

- Celý kraul bez dýchání předvede lektorka také ve vodě. Prvním cvičením jsou záběry střídavě jednou a druhou rukou s deskou ve vzpažení tzv. Dobíhačka. (viz. 1/CH)
- Poté souhra s nohama. Ruce ve vzpažení se drží okraje bazénu, kopeme nohama. Děti střídavě provádějí záběry jednou a druhou rukou a kopou.
- Dalším postupným cvikem je odraz od stěny a několik záběrů pažemi a zároveň i kopou, ale cvičení provádíme pouze do výdrže dechu, abychom děti nepletly ještě chybnou technikou dýchání.
- Dětem rozdáme větší desky, necháme je střídavě plavat pravou a levou rukou. Čtyři záběry pravou a čtyři levou rukou. Mezi změnou ruky vždy provedou nádech dopředu.
- Poté dva bazény kraulové nohy.
- Posledním cvičením je lehká příprava na další lekci. Po dětech chceme, aby se přetáčely z kraulu na znak se zapojením jak rukou, tak nohou „vývrtka“. (viz. 4/A)

Činnost v družině: Děti si vyrobí svá vlastní malé akvária. Do sklenic na zavařování naskládáme kamínky nebo jiné dekorace. Sklenici napustíme vodou. Rybičky vyrobíme pomocí hmoty, která se používá na dekorace oken. Z té namalujeme rybičku, do které ještě vložíme silon. Po zaschnutí rybičku vložíme do vody. Tato

rybička klesne na dno a jelikož jí máme na silonu, děti za něj můžou tahat a rybička plave.

6. lekce

Raci

Jako raci v potoce

rozplaveme své ruce

na zádech jak lachtani

co se mořem prohání.

I tuto říkačku použijeme na suchu jako malou rozcvičku a rozhýbeme si s dětmi ruce. Tentokrát točíme rukama dozadu, ale můžeme pro úplnost rozcvičení změnit i směr vpřed. Když už jsme na suchu, názorně dětem ukážeme techniku znakových paží a znovu připomeneme důležitou zásadu pánve vzhůru (ukaz mi pupek).

- Pro procvičení dýchání zařadíme odraz od stěny na zádech ve vzpažení. Po vyplutí na hladinu nádech a znakové nohy do poloviny bazénu.
- Znakové ruce nacvičujeme nejprve na suchu. Některým dětem může změna směru vzad dělat velké potíže. Poté názorná ukázka znakových rukou lektorkou ve vodě.
- Základní cvičení rukou. Děti dostanou nadlehčovací pás, vezmou si své zvířátko, které drží ve vzpažení. Lehnou si na vodu a střídavě zabírají pravou a levou rukou.
- Při dalším cvičení si děti odloží zvířátko, vezmou si malou destičku a opakují předešlé cvičení pouze z výjimkou, že zapojí nohy. Dbáme na to, aby neohýbaly při kopání nohy v kolenou.
- Odložíme destičku a pokusíme se o jeden bazén celého znaku.
- Pro uvolnění uspořádáme závody dvojic v ručkování po schůdkách na dno a zpět. (viz. 1/F)

- Vrátime se k výuce a zařadíme opět cvičení „vývrtku“ (viz. 4/A). Střídání znak a kraul přetáčením a nádechy v poloze na znak.
- Zařadíme jeden bazén s deskou kraulové nohy a jeden bazén znakové nohy.
- V dalším cvičení dbáme na odraz na znak. Dítě se odrazí splývá ve vzpažení ve znakové poloze a po pár metrech začne plavat znak do poloviny bazénu.
- Nakonec zařadíme hru na třetího. (viz. 6/C)

Činnost ve školní družině: Dětem vytiskneme informace o živočiších, kteří jsou inspirací básniček, které lektorky říkají na počátku lekcí. Tedy o rybách, racích, želvách, čápech, husách a raccích. Děti se rozdělí do skupinek, nastudují přidělené informace. Tyto informace přenesou na velký papír a představí ostatním své přidělené zvířátko.

7. lekce

Ploutvičky

Roztočíme ručičky

jako ryby ploutvičky.

Ploutve si pak nasadíme

velrybu tím předhoníme.

- Lekci začneme opět dechovým cvičením „Bobink“, které nám pomůže nacvičit kraulové dýchání.
- Dále lektorka předvede kraulové dýchání. (viz. 1/H)
- Kraulovou dobíhačku s deskou použijeme nyní na procvičení dýchání. Při každém záběru paží nádech na stranu. Nádech již není prováděn zdvižením hlavy dopředu, ale otočením hlavy na stranu.
- Poté vezmeme zvířátka, která si děti stále nosí. Nasypeme je do obruče na konci bazénu. Děti přeplavou bazén znakem a poté si najdou své zvířátko které vyloví a které se dívá, jak se zlepšily.

- Pro zpestření výuky se velice často používají ploutve. Jejich využití je mnohostranné. Dva bazény kraulové nohy s ploutvemi a deskou ve vzpažení.
- Pro další procvičení dýchání zařadíme cvičení, kde děti plavou kraul, ale zabírají pouze jednou rukou. Na straně záběrové paže se také nadechnou. Stále mají na nohách ploutve. Záběrovou paži po bazénu vyměníme.
- Při posledním cvičení vyzkoušíme celý kraul s dýcháním na obě strany. Děti si pravděpodobně později vyberou dýchání pouze na jednu stranu, dle své laterality, ale výběr necháme na nich, na začátku učíme dýchání na obě strany.

Činnost v družině: Paní vychovatelky na cestě k moři připevní další část cesty.

8. lekce

Dýchání

Na stranu se nadechni

pod vodou pak vydechni.

Dýchání též zvládneme

pojďme mi se nedáme.

- Na začátku lekce opakujeme cvičení na kraulové dýchání z okraje bazénu. (viz. 1/H)
- Na desku si děti dají své zvířátko, a s ním uplavou dva bazény, aby mu ukázaly, co nového se naučily. Kopou kraulové nohy. Dbají na propnuté nohy a uvolněné kotníky. Pohyb vychází z kyčlí.
- Desku si nechají a plavou dobíhačku s deskou. Ruce střídáme. (viz. 1/CH) Důraz kladen na dýchání.
- Odložíme desky a zařadíme cvičení tzv. „vývrtku“. (viz. 4/A)
- Lektorka ve vodě předvede dýchání na kraul. Děti se pokusí ji napodobit. Slabším dětem dáme nadlehčovací pás, aby se ještě nemusely zatěžovat kopáním.

- Pro změnu prostředí vezmeme děti do malého bazénu, kde si zahrají klasickou hru na Mrazíka. (viz. 6/D)
- Dále hra na slona. (viz. 6/E) Slon loví své kamarády, kdo je uloven stává se vytvořením chobotu slonem a vyráží také na lov.

Činnosti ve školní družině: Děti nakreslí zážitky z plavecké výuky

9. lekce

Rak

Už umíme kraul i znak,

možná lépe nežli rak.

Budeme však trénovat,

vždycky je co zlepšovat.

- Na počátku hodiny zařadíme již naučené skoky - svíčka, kufr, nově čertík, což je klasická svíčka s otočkou ve skoku a řetězové pády. (viz. 2/A, C, I, CH)
- Trénování souhry plaveckých stylů je pro děti relativně nezáživné, ale potřebné. Aby děti neztrácely koncentraci a soustředily se na správné provedení pohybů, je třeba cvičení prokládat hrami či jinými zábavnými cvičeními. Děti si vytáhnou svá zvířátka, položí si je na okraj bazénu a předvedou jim co nového se naučily.
- Nejprve začneme znovu pouze nohama s deskou. Kraulové nohy. Poté desku dáme dětem do vzpažených paží a plaveme ruce i nohy „Dobíhačka“. (viz. 1/CH)
- Dětem a zvířátkům za odměnu připravíme opičí dráhu tři. (viz. 7/C) Bazén děti doplavou libovolným z naučených stylů.
- Na závěr hodiny se opět ještě vrátíme ke kraulu a znaku. Půl bazénu plavou děti pouze pravou rukou, nádechy na pravou stranu a půl bazénu levou rukou, nádechy nalevo. Dobíhačka na znak. Dětem pro lepší držení těla dáme raději nadlehčovací pásky.

Činnost v družině: Paní vychovatelky na cestě k moři připevní další část cesty.

10. lekce

Rybička

Pro rybičky vodička

bezpečná je vesnička.

Válí sudy skáče

ve vodě nic ji nerozpláče.

- Na začátku hodiny uděláme již krátké rozplavání. Na rozdýchání soutěž na zadržení dechu (viz. 1/C) a poté již budeme plavat při pravé straně na jednu stranu bazénu a při levé zpět, jako velcí plavci. Tak zadáme dva bazény kraulem a dva znakem.
- Přineseme ploutve, které dle velikostí rozdáme. Ploutve jsou i pro děti velice efektním pohonem, nesmí však zapomínat na ruce. Plavání s ploutvemi bývá zábavným impulzem pro jinak nudné plavání kraul a znak. Vyzkoušíme jak děti umí zadržet dech. Poprosíme je, aby po odraze od stěny plavaly co nejdále pod hladinou bez nádechu. Po nádechu zbytek bazénu doplavat kraul. Ve vodě počkáme na poslední. Zpět necháme děti plavat znak.
- Dále dva bazény pouze znakové nohy. Sundáme ploutve
- Do bazénu naházíme puky. (viz. 4/G) Děti rozdělíme na dva týmy a na břeh dáme košíky, kam budou děti puky nosit. Děti smí puky nosit jen po jednom. Tým který prohraje, pomůže na konci hodiny uklidit lektorce ploutve.
- Když mají děti ploutve, můžeme zařadit i prvky záchrany tonoucího. Utvoříme dvojice, rozdáme dětem velké desky a děti se na nich vzájemně převážejí. Ten z dvojice, který sedí či leží na desce, si vždy sundá ploutve, aby nezranil svého převážejícího.

Činnost v družině: Paní vychovatelky na cestě k moři připevní poslední část cesty.

11. lekce

Poslední lekce je nenásilnou formou koncipována jako závody, nebo spíše předvedení naučených dovedností.

Nejprve zkusíme skoky a splývání, plavání pod vodou a jednotlivé plavecké styly. Na závěr, pro ty nejlepší jedince nebo i pro zdatnější skupinu, máme desetiminutovku, kdy hodnotíme kolik metrů děti zvládnou za daný čas uplavat.

Poté co děti absolvují tyto disciplíny, mají chvíli pod dohledem vychovatelek volno v části bazénu s atrakcemi, nebo ve velkém bazénu s pomůckami plavecké školy. V této chvíli mají lektorky chvilku času na to, aby si připravily absolventské diplomy. Na závěr hodiny, po nástupu všech dětí, předáváme diplomy.

Činnosti v družině: Každému dítěti paní vychovatelka dolepí cestu k moři. Uděláme slavnostní předávání s malou sladkou odměnou.

8. 3 Ekonomické náklady na kurz

Průměrná cena kurzů na trhu

Jičín: 12 lekcí po šedesáti minutách 850 Kč (tato plavecká škola je ve zprávě města stejně jako bazén, odpadávají zde tudíž náklady na pronájem bazénu).

Jablonec nad Nisou: 10 lekcí po šedesáti minutách 1000 Kč.

Plat učitelky plavání

Hrubá mzda za hodinu 82 Kč.

Čistá mzda za hodinu 68 Kč.

Pronájem bazénu

Jedna plavecká dráha na hodinu 350 Kč.

Malý bazén na hodinu 350 Kč.

Náklady na deset lekcí plavecké výuky bez vedlejších nákladů za vedení činí 4320 Kč.

Samozřejmě zde nejsou zohledněny daně odváděné státu. V případě, kdy je plavecká škola soukromý subjekt, další vnější náklady na provoz firmy.

Kurzy, na které dochází děti v době školní docházky, bývají zpravidla spolufinancovány městem, státem nebo školou, do které děti chodí. Finanční dotace se pohybuje kolem 50 %. Zbytek je placen rodiči dětí.

Finanční stránka je problémem ve všech sférách volno časové pedagogiky. Každý rodič si pro své děti přeje to nejlepší a tudíž i co nejkvalitnější naplnění volného času. Mnohdy však finanční vytíženost rodičům toto neumožňuje. V době, kdy naší dětskou populaci trápí obezita, nedostatek pohybu a závislost na počítačových hrách, by měl být každý podnět pro zkvalitnění volného času brán v potaz.

Finance potřebné na následnou činnost dětí v družině jsou zanedbatelné. Všechny potřeby většinou školní družina vlastní automaticky.

9 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vypracovat návrh plavecké výuky pro děti mladšího školního věku. Tento návrh byl zpracován na základě načtené literatury a na základě pozorování v uvedených plaveckých školách. Děti si v něm osvojí základní plavecké dovednosti a základy dvou plaveckých stylů kraul a znak pomocí her a metodických cvičení. Celý program je plánován na jedenáct lekcí v časové dotaci šedesát minut pro jedno oddělení školní družiny. Každá hodina obsahuje nástup, uvodní rozcvičení, opakování naučených prvků a nácvik nových. První a poslední lekce ověřuje vstupní a výstupní dovednosti. Náklady na program jsou vypočítány ve výši tisíc korun. Tyto náklady zahrnují dvě kvalifikované lektorky, pronájem bazénu a zapůjčení potřebného plaveckého vybavení. Doufáme, že návrh bude přínosem pro výuku plavání a stane se vhodnou náplní volného času dětí.

V práci bylo obecně popsáno plavání a jeho dílčí disciplíny. Dále byly shrnuty vlastnosti vodního prostředí ve spojení s plaveckými styly. Důležitá je bezpečnost a hygiena, její právní normy a běžné normy bazénů. Uvádíme plavecké styly, jejich historický vývoj a výukové prvky. Velice dobře je vidět vývoj plaveckých metod u nás i ve světě.

Výzkumná část popisuje tři plavecké školy z okolí Liberecka. Stav a charakter zkoumaných škol vykresluje závěrečná tabulka, která popisuje hlavní sledovaná kritéria. Z ní vyplývá dobrá vybavenost všech plaveckých škol, zaměření a počty odučených dětí za poslední dva roky.

Na základě ankety byla zjištěna míra zájmu rodičů o plavání dětí školních družin. Anketu vyplnilo třicet rodičů dětí prvního stupně Katolické základní školy v Jablonci nad Nisou navštěvující školní družinu. Na základě jejího vyhodnocení můžeme konstatovat, že návrh výuky plavání byl kladně přijat a většina respondentů se vyjádřila kladně k jeho realizaci. Věříme, že naše práce může být dobrým odrazovým můstkem pro realizaci plavání školních družin v Jablonci nad Nisou.

Seznam literatury

- BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. Praha : Karolinum, 1994. 105 s. Skripta. Univerzita Karlova. ISBN 382-146-93.
- BĚLKOVÁ, Taťána, a kol. *Plavání : Zdokonalovací plavecká výuka*. 1.Vyd. Praha : NS Svoboda, 1998. 48 s. ISBN 80-205-0550-4.
- ČAČKA, O. *Psychologie*. 1.Vyd. Brno : Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0
- ČECHOVSKÁ, Irena. Pojetí základních plaveckých dovedností v české didaktice plavání. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2001, roč. 67, č. 7, s. s. 38 - 43. ISSN 1210-7689.
- ČECHOVSKÁ, Irena; MILER, Tomáš. *Plavání*. 2. přepracované vydání. Praha : Grada, 2008. 128 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
- HÁJEK, Bedřich; PÁVKOVÁ, Jiřina. *Školní družina*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2003. 160 s. ISBN 80-7178-751-5.
- HOFER, Zdeněk. a kolektiv. *Technika plaveckých způsobů*. 1.Vyd. Praha : Karolinum, 2000. 100 s. ISBN 382-130-00.
- HOCH, Miloslav; ČERNUŠÁK, Vladimír. a kolektiv. *Plavání*. Vyd.3. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1978. 260 s. ISBN 14-299-78.
- HOCH, Miloslav. *Učte děti plavat*. druhé. Praha : Olympia, 1991. 103 s. ISBN 80-7033-055-4.
- KONVALINKOVÁ, Petra. *Posouzení plavecké výuky u dětí v předškolním a školním věku*. Liberec, 2007. 61 s. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci.
- KOUDELKA, Josef; BUBNÍK, Miroslav; SCHMID, Doc. MUDr. Luděk. *Plavání mládeže : Pomocná kniha pro učitele tělesné výchovy*. 1.Vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1960. 205 s. ISBN 050-0-03.

LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. 2. Vyd. Praha :Olympia, 1982. 150 s. ISBSN 27-015-82

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních, č.j.29159/2001-26, 2001. *Učitel'ské noviny*. 2004, roč. 107, č. 6, s 18 – 19. ISSN 0139-5718

PÉDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání : Jak děti odmalička zvykat na vodu a učit plavat*. 1.Vyd. Praha : Portál, 2007. 116 s. ISBN 978-80-7367-205-8.

Popis práce a řád odpovědnosti učitele plavání. *Učitel'ské noviny*. 2004, roč. 107, č. 6, s. 19 – 20. ISSN 0139-5718.

RESCH, Johann. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele*. Olomouc: HANEX, 1997. 70 s. ISBN 80-85783-18-5

ROSTKOWSKA, E.; GRADECKA, E.; WOJCIECHOWSKI, P. *Analysis of crawl stroke swimming technique of children age 11. In Sborník příspěvků konference = Conference proceedings: "Tělesná výchova a sport 2004, Liberec – Euroregion Nisa" : 24. - 25. června: Česká republika*. 2004. Liberec: Technická univerzita, 2004. s. 296- 301.

SELIGER, Václav. *Fyziologie rostoucího organismu : Biologie dítěte a dorostu*. Praha : Univerzita Karlova, 1978. 135 s. Skriptum. Univerzita Karlova Praha. ISBN 60-51-78.

SŮVOVÁ, Markéta. *Organizační zajištění činnosti vybraných plaveckých škol*. Hradec Králové, 1996. 68 s. Diplomová práce. Vysoká škola pedagogická v Hradci Králové.

SŮVOVÁ, Jiřina. *Založení soukromé plavecké školy*. Praha, 2002. 70 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.

VILÍMOVÁ,V. *Didaktika tělesné výchovy*.142.publikace. Tisk Sdružení MIKADA,Paído,2002;ISBN 80-7315-033-6

Seznam příloh

Příloha 1: Smlouva o provádění plavecké výuky

Příloha 2: Absolventský diplom

Příloha 3: Anketa

Příloha 4: Mokré vysvědčení, plavecká škola Jičín

Příloha 5: Diplom, plavecká škola Jičín

Příloha 6: Mokré vysvědčení, Asociace plaveckých škol

Příloha 7: Mokré vysvědčení, plavecká škola Jablonec nad Nisou

Příloha 8: Mokré vysvědčení, plavecká škola Jablonec nad Nisou

Příloha 9: Mokré vysvědčení, plavecká škola Jablonec nad Nisou

Příloha 10: Mokré vysvědčení, plavecká škola Jablonec nad Nisou

Smlouva o provádění plavecké výuky

Plavecká škola.....

IČO:.....

Bankovní spojení :.....

a

Základní škola/Školní družina.....

zastoupená

p. ředitelem.....

uzavírají

smlouvu o provedení výuky plavání

1. Předmět smlouvy

Provádění plavecké výuky žáků výše uvedené družiny.

2. Termín plnění

Výuka bude probíhat ve druhé polovině školního roku ..., od..., vždy v den
od ...hod., s výjimkou školních prázdnin.

3. Místo plnění

Výuka bude probíhat v areálu plaveckého bazénu...

4. Úhrada

Družina uhradí za každého účastníka kurzu částkuKč náklady na výuku
plavání (podíl mzdových prostředků, náklady na učební pomůcky, pronájem
bazénu). Na platbu bude vystavena faktura. Faktura bude vystavena na základě
jmenných seznamů žáků jednotlivých oddělení (docházkový list), případně může
být platba uskutečněna i jinou formou, podle vzájemné dohody obou smluvních
stran.

5. Povinnost plavecké školy

Provádět výuku kvalifikovanými cvičiteli, kteří budou jednat s dětmi přiměřeně
věku. Zajistit pro výuky nezbytné pomůcky. Každou hodinu zaznamenat
prezenci dětí do docházkových listů jednotlivých výcvikových skupin.
Zodpovídat za zdraví dětí v průběhu výukové jednotky od zahájení po závěrečný

Příloha 1 : Smlouva o provádění plavecké výuky

nástup dětí.

6. Povinnosti školní družiny

Zajistit pro jednotlivá oddělení kvalifikovaný doprovod, dozor po dobu pobytu v plaveckém bazénu, včetně přítomnosti při výcviku. Provádět záznam přítomnosti dětí do docházkových listů. Pojistit účastníky proti úrazu.

7. Všeobecná ustanovení

Účastníci výcviku jsou povinni dodržovat provozní řád plaveckého bazénu a řídit se pokyny službu konajících zaměstnanců. Plavecká škola je oprávněna v případě havárie či jiného závažného důvodu odstávky bazénu odvolat plavecký výcvik. V takovém případě bude odvolání provedeno neodkladně a plavecká škola poskytne družině po dohodě náhradní termín. Tato smlouva může být změněna nebo doplněna pouze písemnou formou – dohodou obou smluvních stran. Byla vyhotovena na dvou exemplářích, z nichž každá smluvní strana obdrží po jednom.

Ke smluvnímu jednání jsou zmocněni:

za plaveckou školu:.....

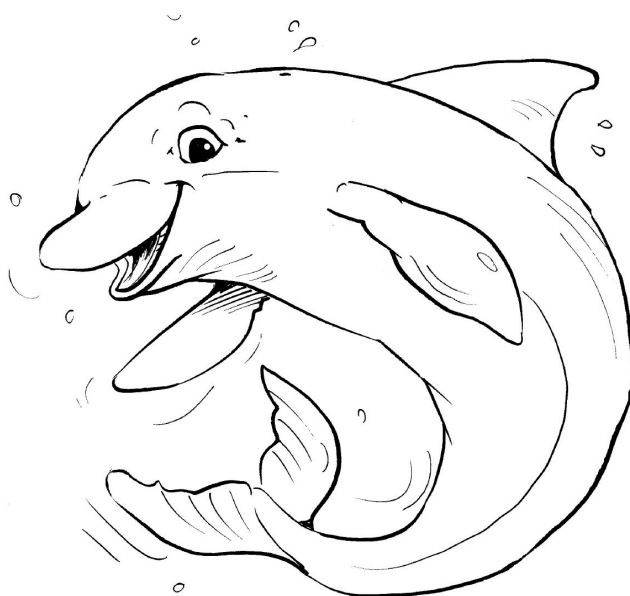
za školní družinu.....

V.....dne

Plavecká škola

Školní družina

Absolventský diplom



Michaela Kuříková

Co jsem se	Hvězda	Kraul	Znak
naučil /a	Zvládne	Zvládne	Zvládne
pod vodou	Čas 25 m	vylovím puk	V kuse uplavu
uplavu 15 m	40,6	Ano	80 m

Učitelka:

dne: 8.6. 2011

Absolventský diplom



Michaela Kuříková

Co jsem se	Hvězda	Kraul	Znak
naučil/a	Zvládne	bez dýchání	Zvládne
pod vodou	Čas 25 m	umí	V kuse uplavu
uplavu 0 m	50,6	vylovím puk	40 m
		Ne	

Učitelka:

dne: 8.6. 2011

Příloha 3 : Anketa

Dobrý den, jmenuji se Michaela Kuříková a studuji Technickou univerzitu v Liberci. Tímto vás žádám o vyplnění malé ankety pro mou bakalářskou práci! Dotazníky jsou anonymní a jsou orientační, má bakalářská práce se zabývá spojením družiny s plaváním.

Předem velice děkuji Michaela Kuříková

Považujete za důležité, aby vaše dítě sportovalo?

Ano

Ne

Zabývá se vaše dítě ve volném čase nějakým sportem, prosím napište jakým?

Jak vysoko na stupnici od jedné do deseti hodnotíte důležitost toho, že vaše dítě umí plavat?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Měli by jste zájem, aby vaše dítě chodilo s družinou na plaveckou výuku a zdokonalovalo se?

Ano

Ne

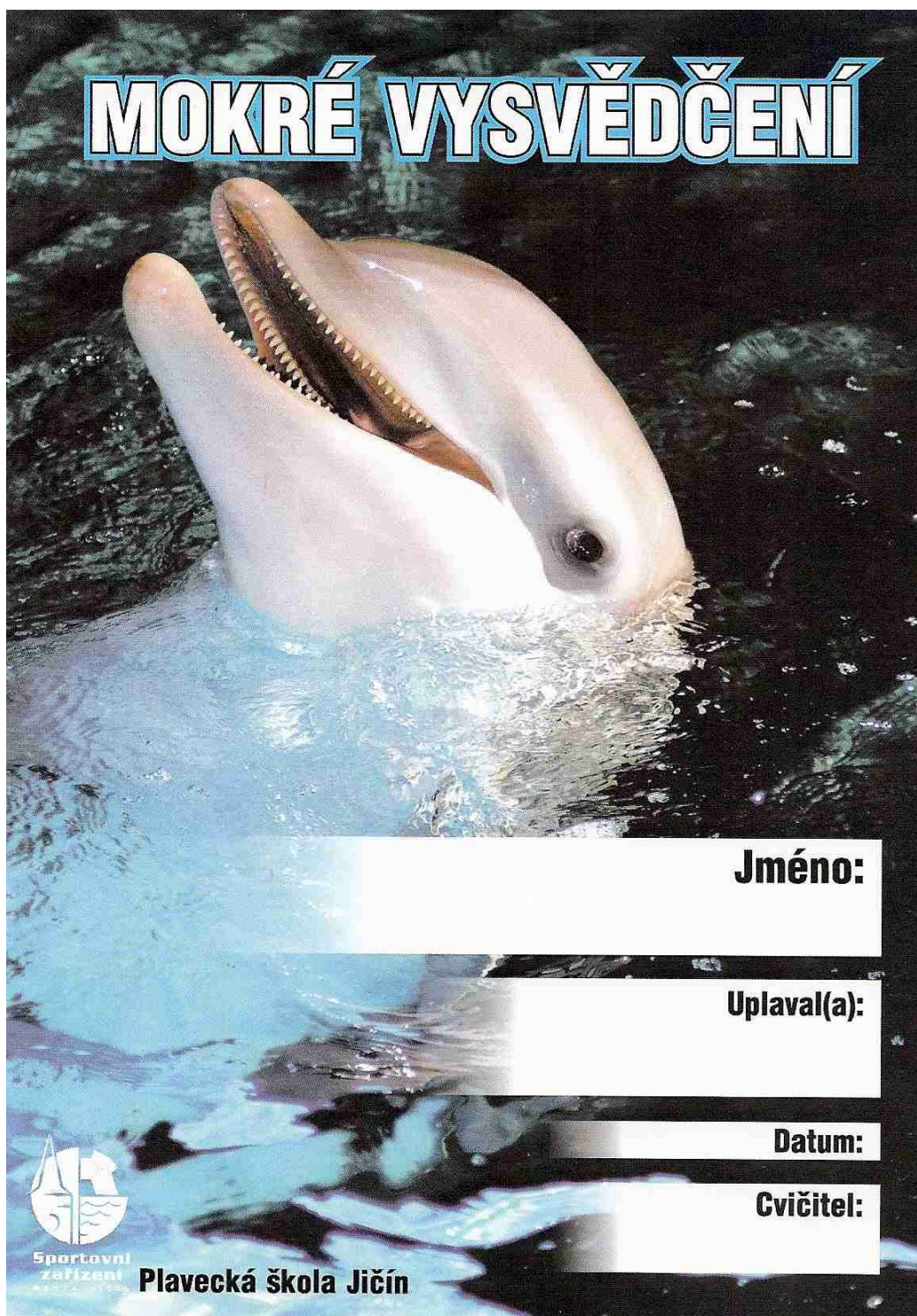
Není to potřeba

Vyberte pro vás nejpříjemnější možnost plavecké výuky?

Jednou týdně 11 lekcí (1000 Kč)

Lekce jednou týdně 20 lekcí (2000 Kč)

Lekce dvakrát týdně 12 lekcí (1200 Kč)




MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

Jméno: _____

Uplaval(a): _____

Datum: _____


Cvičitel: _____


Sportovní
zařízení
Plavecká škola Jičín

Ilustrace 2: Mokré vysvědčení, plavecká škola Jičín

PLAVECKÁ ŠKOLA JIČÍN
uděluje

DIPLOM




.....

za.....místo

Disciplína..... Kategorie.....



Čas.....

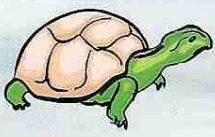


Datum.....


Ilustrace 3: Diplom, plavecká škola Jičín

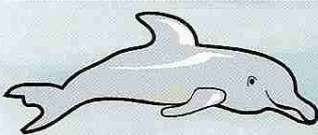
MOKRÉ VYSVĚDČENÍ





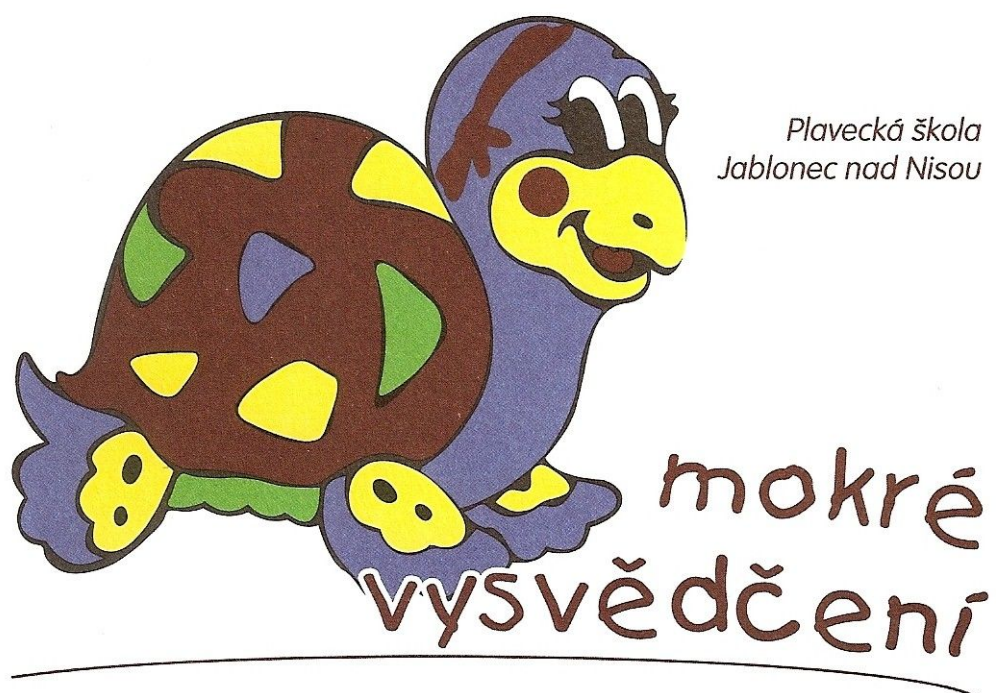
Jméno a příjmení





Datum

Ilustrace 4: Mokrý vysvědčení, Asociace plaveckých škol

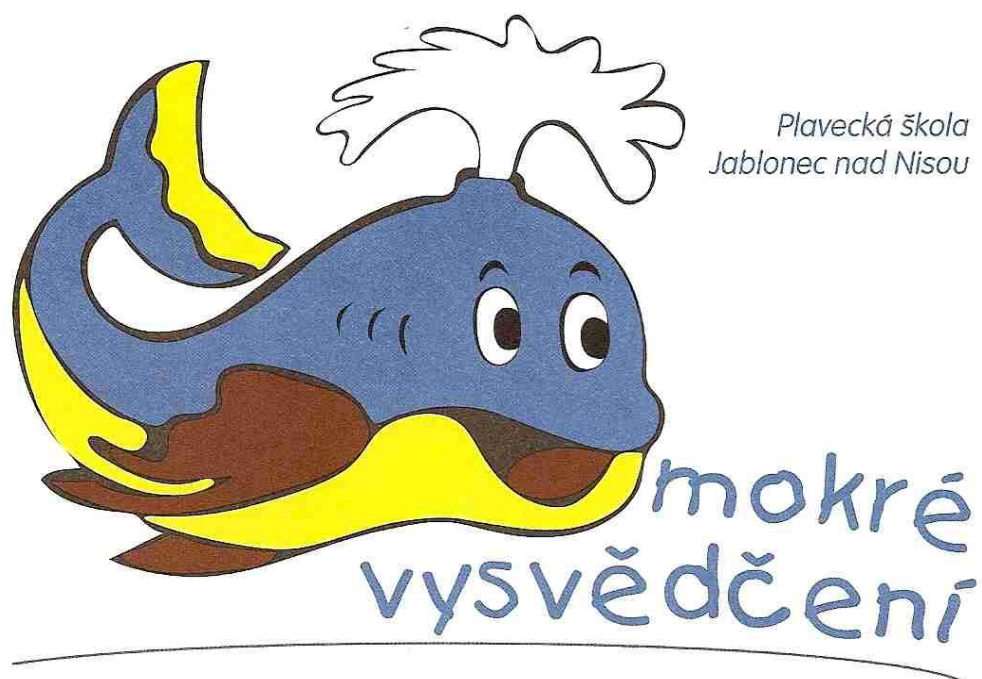


jméno

Co jsem uměl:	potopím hlavu <input type="text"/>	splývám <input type="text"/>	uplavat jsem <input type="text"/> m
Co jsem se naučil a umím:			vydržím pod vodou <input type="text"/> vteřin
splývám s pomůckou <input type="text"/>	splývám na bříšku <input type="text"/>	splývám na zádech <input type="text"/>	umím hříbeček <input type="text"/>
vylovím puk z 70 cm <input type="checkbox"/>	skočím do hloubky 70 cm <input type="checkbox"/>		
z 120 cm <input type="checkbox"/>	120 cm <input type="checkbox"/>		
	160 cm <input type="checkbox"/>		
uplavu <input type="text"/> m	v malém bazénu <input type="checkbox"/>	Celková známka:	
	ve velkém bazénu <input type="checkbox"/>		
učitel(ka) plavání: _____		dne: _____	

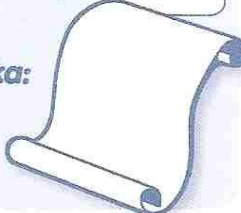
Ilustrace 5: Mokrý vysvědčení želvička, plavecká škola Jablonec nad Nisou

Příloha 8: Mokrý vysvědčení, plavecká škola Jablonec nad Nisou



jméno _____

Počáteční stav:		splývám <input type="text"/>	uplavai jsem <input type="text"/> m
Konečný stav:	umím hříbeček <input type="text"/>	skočím z bloku <input type="text"/>	skočím šipku <input type="text"/>
	uplavu pod vodou <input type="text"/> m	vylovím puk z <input type="text"/> m	čas 25 m <input type="text"/>
Hodnocení:	kraul <input type="text"/>	znak <input type="text"/>	prsa <input type="text"/>
	Celková známka:		
učitel(ka) plavání: _____		dne: _____	



Ilustrace 6: Mokrý vysvědčení velryba, plavecká škola Jablonec nad Nisou



MOKRÉ VYSVĚDČENÍ

Plavecká škola Jablonec nad Nisou

jméno

Počáteční stav:

splývám

uplaval
sem

 m

Konečný stav:

umím
hříbeček

skočím z
bloku

skočím
šipku

uplavu
pod vodou

 m

vylovím
puk z

 m

čas 25 m

uplavu

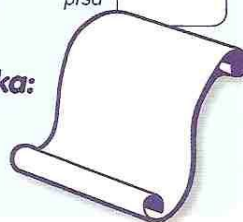
Hodnocení:

kraul

znak

prsa

Celková známka:



učitel(ka) plavání: _____ dne: _____



jméno _____

Počáteční stav:		uplavat jsem	<input type="text"/> m	vytrvalost 10 min.	<input type="text"/>		
Konečný stav:	uplavu	<input type="text"/> m	vytrvalost 10 min.	<input type="text"/>	skočím šipku z bloku	<input type="text"/>	
uplavu pod vodou	<input type="text"/> m	vylovím puků z 1,6 m	<input type="text"/> ks	čas 25 m	<input type="text"/>	čas 50 m	<input type="text"/>
Hodnocení:	kraul	<input type="text"/>	znak	<input type="text"/>	prsa	<input type="text"/>	
Celková známka:							
učitel(ka) plavání: _____				dne: _____			

Ilustrace 8: Mokrý vysvědčení žralok, plavecká škola Jablonec nad Nisou